1*Introductio ...

यदी आप सभी रेडी हो चुके हो तो आज की इस सुंदर कार्यशाला की सुरुवाद कर दी जाए।

Are you ready Sir/ myam

Good morning everyone/ all of you

मैं कैंसर काउंसलर... डॉ कमल गौतम..... ..... स्टॉप कैंसर मिशन के इस विशेष प्रेजेंटेशन में आप सभी लोगों का हार्दिक स्वागत करता हूं अभिनंदन करता हूं और दिल से वंदन करता हूं। सबसे पहले मैं आपके और आपके पूरे परिवार के सुखद समृद्ध जीवन की अपने भगवान से मंगल कामना करता हूं।

आज का विषय एक ऐसे खतरनाक बीमारी पर है जिसका नाम सुनते ही हर एक व्यक्ति की खुशियां समाप्त हो जाती है और उसी खतरनाक बीमारी से जागरूक करने के लिए आज के कार्यशाला के आयोजन आदरणीय जिला शिक्षा अधिकारी सर, आदरणीय विकासखंड शिक्षा अधिकारी सर, आदरणीय बीआरसी सर आज की कार्यशाला में उपस्थित प्राचार्य सर एवं

सीएससी सर जिनके विशेष सहयोग से आपके जीवन को कैंसर मुक्त बनाने के लिए कैंसर जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया है तो मैं चाहूंगा सर्वप्रथम इन सभी लोगों के स्वागत में और अपने खुद के स्वागत में जोरदार तालियों के गड़गड़ाहट से आज की कार्यशाला का आगाज करे.....

धन्यवाद सर एंड मैडम

आज हमारे बीच यहां जितने भी लोग बैठे हुए हैं। वह सभी इस बात को भलीभांति से जानते हैं कि आज की कार्यशाला हमारे जीवन के लिए और हमारे परिवार के जीवन के लिए कितनी ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि हमारे बीच हो सकता है कोई ऐसा व्यक्ति बैठा हो जिसने इस खतरनाक कैंसर जैसी बीमारी को अपने परिवार के बीच रिश्तेदारों के बीच पड़ोसियों के बीच या दोस्तों के बीच बहुत करीब से देखा है या उनके परिवार की खुशियां समाप्त होती हुई देखी है। इसलिए वह इस बात को जानते हैं। कि आज का प्रोग्राम मेरी के लिए कितना ज्यादा महत्वपूर्ण है इसलिए आप सभी लोगों से मेरी हाथ जोड़कर प्रार्थना है जब तक आप मेरे साथ इस कार्यशाला में बने हैं तब तक के लिए आप सभी अपना-अपना मोबाइल फोन साइलेंट मोड में रख दे ताकि किसी को किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न होने पाए।

आज कि इस कार्यशाला की शुरुवाद एक बहुत ही सुंदर विचारों के साथ करते हैं। और वह सुंदर विचार समाज के सामने प्रस्तुत करने वाले बौद्ध धर्म के प्रचारक रह चुके श्री गुरु दलाई लामा जी जिन्होंने समाज के सामने एक बहुत सुंदर विचार व्यक्त किए है।

इंसान भी क्या चीज है.....

“ दौलत कमाने के लिए सेहत खो देता है, सेहत को वापस पाने के लिए दौलत खो देता है, जीता ऐसे है जैसे कभी मरेगा ही नहीं, और मर ऐसे जाता है जैसे कभी जिया ही नहीं” .....

Q.... तो क्या आप लोग एक ऐसी जिंदगी जीना चाहते हैं जिसका एकमात्र उद्देश्य जीवन भर पैसा ही कमाना है और कुछ नहीं Audianse Que... तो आप कैसी जिंदगी जीना चाहते हैं सर मैडम Ans...हम एक ऐसी जिंदगी जीना चाहते हैं जो दौलतमंद तो हो लेकिन उससे कई गुना ज्यादा सेहतमंद होना चाहिए..

प्रेजेंटेशन स्पीच पीपीटी

स्लाइड न..1..... आज का विषय ऐसी विशेष बीमारी के ऊपर है। जिसको लेकर (WHO) वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन की बार बार बड़ी वार्निंग आ रही है।कैंसर जितने तेजी से भारत में बढ़ते जा रहा है उतनी तेजी से हर घर में इस बीमारी के प्रति जागरूकता निर्माण नहीं हो पा रही है। भले हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक सदस्य कैंसर जैसी बीमारी से खुद की रक्षा कर सके इतना तो परिपूर्ण रूप से जागरूक होना अनिवार्य है अगर ऐसा नहीं होता है तो जो आज सिर्फ बीमारी है ।वह कल की भयंकर महामारी बन सकती है और उस महामारी में हमारा अपना परिवार भी प्रभावित हो सकता है। और इसी कैंसर की बीमारी के कारण हमारे भारत देश में प्रतिवर्ष 30 लाख से ज्यादा लोगों की मौत हो रही है।

स्लाइड 2..... अभी आपके मन में सवाल हो सकता है।की जिस बीमारी के कारण हर साल 30 लाख से ज्यादा लोगो की मौत होती है।वह कैंसर एग्जेटली क्या बीमारी हो सकती है।

what is cancer मेडिकल भाषा में अगर बात करते है तो

कैंसर **इज नथिंग बट इट इज अनकंट्रोल ग्रोथ ऑफ ह्यूमन सेल्स (cancer is nothing but it is uncontrol grouth of human cells**) अर्थात मानवी शरीर के अंदर में जब अनियंत्रित तौर तरीके से कोशिकाओं की वृद्धि होने लगती है तो वहीं से कैंसर की शुरुआत हो जाती है। क्योंकि एक बात आप और हम सभी लोग भलीभांति से जानते हैं। एवरी ह्यूमन

बॉडी मेड आफ सेल्स अर्थात प्रत्येक इंसान का शरीर कोशिकाओं से मिलकर बना हुआ होता है। और यही कोशिकाएं मानव शरीर के अंदर में अपना विभाजन कार्य (सेल्स ड्यूरेशन वर्क) 1 से 2, 2 से 4, 4 से 8, 8 से 16 और 16 से 32 में करने लगे और यही सिलसिला का निरंतर चलता रहा और फिर भगवान ने भी चाहा तो हमें कभी कैंसर नहीं हो सकता परंतु सवाल तैयार होता है आखिर यह कैंसर होता कैसे होगा तो उसका कारण है हमारे कोशिकाओं के डीएनए DNA तंत्र में बिगाड़ के कारण, पाचन संस्थान में बिगाड़ के कारण, टोटल बॉडी के पार्ट सिस्टम में बिगाड़ आने के कारण हमारी कोशिकाओं में एक गांठ निर्माण होने लगती है। और यही गांठ किसी इंसान के ब्रेन में बन जाए तो उसे ब्रेन ट्यूमर कहते है। किसी महिला की ब्रेस्ट में बन जाए तो उसे ब्रेस्ट कैंसर कहा जाता है। और किसी महिला के गर्भाशय में बन जाए तो उसे युटेरस कैंसर कहा जाता है। अर्थात शरीर के जिस हिस्से में इस गाठ का निर्माण होता है। उसे उसे कैंसर का नाम दिया जाता है। इसे एक छोटी सी मगर अतिमहत्वपूर्ण साइंटिफिक वीडियो क्लिप के माध्यम से समझने का प्रयास करते हैं।की इंसान के बॉडी में कैंसर की गांठ कैसी बनती है। मतलब इंसान की बॉडी में कैंसर का ट्यूमर कैसे बनता है। मतलब एक्जेक्टली इंसान को कैंसर कैसे होता है? यह एक ऐसी इंसान का शरीर है ।जिनको कैंसर नहीं है। यदि बॉडी में कैंसर नहीं है तो क्या होगा? जो भी कोसिकाए शरीर के अंदर में होती है इस तरह से विभाजित होगी। सबसे पहले 2 कोशिका तैयार होती है। और वह अपना चार दिन का कार्यकाल पूरा करने के बाद 4 में परिवर्तित हो जाती है। और पहले की कोशिकाएं मरना प्रारंभ कर देती है। और यहां सिलसिला निरंतर चलते रहता है। 4 से 8 में विभाजन होना। 8 से 16 में विभाजन होना और 16 से 32 में विभाजित हो जाती है। और जिस मानव शरीर में कैंसर नहीं होता उस शरीर की कोशिकाएं आपस में अलग-अलग फैलना शुरू कर देती है। परंतु दूसरा शरीर हम जो देख रहे हैं। उस शरीर में कैंसर हो चुका है। और जिस शरीर में कैंसर हो चुका है। उस शरीर में एक्जेक्टली आप देख पाएंगे कि पहले की तुलना में कोशिकाओं का मरना बंद हो जाता है। और नई नई कोशिकाएं अनियंत्रित तौर तरीके से विभाजन होना शुरू

हो जाती है। और आपने पहले वीडियो क्लिप में देखा था । जिस शरीर में कैंसर नहीं था। उस शरीर की कोशिका आपस में फैलने लगी थी। परंतु इस शरीर में कोशिका फैलने के बजाय एक के ऊपर एक ट्यूमर बनाना शुरू कर दी है। एक गांठ बनना शुरू हो चुका है। और जहां से गांठ का निर्माण होता है। वहीं से कैंसर की शुरुआत हो जाती है। एक स्वस्थ इंसान के शरीर में और एक कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में इस काम को विभाजन कार्य किस प्रकार से होता है। इसे समझने के लिए इन बदलते हुए आंकड़ों पर और समय पर ध्यान दीजिएगा। सबसे पहले आप एक स्वस्थ इंसान के शरीर में देख पा रहे हैं और कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में देख पा रहे हैं । जितने दिनों में स्वस्थ इंसान के शरीर में मात्र 8 कोशिकाएं बनती है। सेम उतनी ही दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर के अंदर में 280 कोशिका तैयार होती है। जितने दिन में स्वस्थ इंसान के शरीर में 16 कोशिका निर्माण होती है इतने दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में 596 कोशिकाएं निर्माण हो जाती है ।जितने दिनों में स्वस्थ इंसान के शरीर में 32 कोशिकाओं का निर्माण होता है। उतनी दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान के शरीर में 1480 कोशिका तैयार हो जाती है। और इन दोनों शरीर के बीच सेम समय कितने दिनों का लगा है सर , मैडम

only 5 days

जरा आप बताइएगा जिन 5 दिनों के अंतराल में एक स्वस्थ इंसान के शरीर के अंदर मात्र 32 कोशिका ही तैयार होती है। उन्ही 5 दिनों में कैंसर पीड़ित इंसान का शरीर 1480 कोशिकाओं का निर्माण करता है अर्थात इन आंकड़ों को देखने के बाद यहां बैठा कोई भी व्यक्ति यह बता सकता है। की स्वस्थ इंसान के बॉडी के कंपियर में कैंसर पीड़ित इंसान की बॉडी पूरी पूरी 46 गुना अधिक स्पीड से कार्य करती है। आज तक मैंने जितनी भी प्रोग्राम दिया मुझे हर एक प्रोग्राम में कम से कम ऐसे पांच या सात लोग मिल ही जाते हैं जिनके परिवार में रिश्तेदारी में पास पड़ोस में कोई ना कोई या तो कैंसर का पेटेंट हुआ हो या बड़े करीब से कैंसर पेशेंट को देखा हो। क्या हमारे बीच कोई ऐसे सदस्य है। जिन्होंने अपनों के बीच कैंसर बड़ी करीब से देखा है।

Yes मेरे प्रोग्राम में सबसे ज्यादा बार पूछा जाने वाला एकमात्र सवाल होता है सर मैडम और वह सवाल है।

स्लाइड 3.....

3.. स्लाइड ....अभी आपके मन में सवाल होगा जिस बीमारी के कारण 30 लाख लोगों की मौत हर साल होती है वह बीमारी होने के पीछे का एग्जैक्ट कारण क्या हो सकता है मतलब आपके मन का सवाल हो सकता है कि आखिर कैंसर क्यों हो जाता होगा इंसान को

इस विषय पर चर्चा करने के पहले आप सभी लोगों से मेरी रिक्वेस्ट है अभी आप लोग मेरे साथ वह लोग हाथ ऊपर करेगा जिन-जिन लोगों को ऐसा लगता है कि भविष्य में मुझे भी कैंसर हो सकता है सबसे पहले मुझे लगा मुझे लगता है इसलिए मैं अपने दोनों हाथ ऊपर करता हूं अभी तक इस हाल में किसी का भी हाथ ऊपर नहीं हुआ है। हाथ ऊपर ना होने के पीछे दो ही कारण है और वह दो कारण मैं अकेला /अकेली ही जानती /जानता हूं।

सवाल.... मैडम आपकी नजर में हाथ ऊपर न करने के पीछे का सबसे पहला कारण क्या हो सकता है। Very simple... बड़ा सिंपल है मैं हाथ ऊपर किया और सच्ची में मुझे कैंसर हो गया तो और दूसरा कारण है हर एक इंसान के मन में सालों साल से कैंसर के प्रति बैठा हुआ एक जबरदस्त कैंसर का डर पाया जाता है हमने लाखों लोगों के परिवार को कैंसर के कारण बर्बाद होते हुए देखा है कैंसर जब हो जाता है तब सबसे बड़ा रोल कौन प्ले करता है?

"पैसा"

अगर घर में इलाज के लिए पर्याप्त पैसा नहीं है तो घर के लोग अपने घर को और खेत को बेचना शुरू कर देते हैं! हमने ऐसे भी परिवार देखे हैं। जिसमें महिलाओं ने पेशेंट के इलाज के लिए अपने सुहाग के गहने तक बेच डाले हैं। टाटा कैंसर हॉस्पिटल इलाज के लिए जाने के बाद वहां रहने की व्यवस्था न होने के कारण हमने 6_6 महीने उनको फुटपाथ पर भी बिताते हुए देखे हैं। सर हमारे नजदीकी परिवार और फ्रेंड सर्कल में 2 से 3 लोगों की मौत कैंसर से ही हो चुकी है। उस परिवार का हाल देखने के बाद में एक बात तो अच्छे से समझ चुका हूं की परिवार में अगर एक भी इंसान को कैंसर हो जाता है। तो पूरा का पूरा परिवार मानसिक कैंसर का शिकार हो जाता है।

मगर यही प्रेजेंटेशन मैं मेडिकल फील्ड के विद्यार्थियों के सामने देता हूं तो उनके मेरे साथ ही हाथ ऊपर हो जाते हैं। वहां सबके हाथ ऊपर होने के पीछे क्या कारण हो सकता है? वहां वह सभी लोग कैंसर के एक बेसिक सत्य से परिपूर्ण रूप से जागरूक पाए जाते हैं। कैंसर का बेसिक सत्य क्या है? **एवरी मैन इज बोर्न विद कैंसरस सेल्स** (every man is born with cancerous cells) मतलब हर इंसान के शरीर में जन्मजात ही कैंसर का बीज पाया जाता है। वह कैंसर का बीज इस वक्त मेरे शरीर के अंदर भी है ।और हर एक इंसान के शरीर के अंदर है। अभी आपके मन में सवाल होगा कि अगर कैंसर का बीज हर एक इंसान के अंदर पाया जाता है तो धरती पर सबकी मौत कैंसर से ही होनी चाहिए थी?(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या

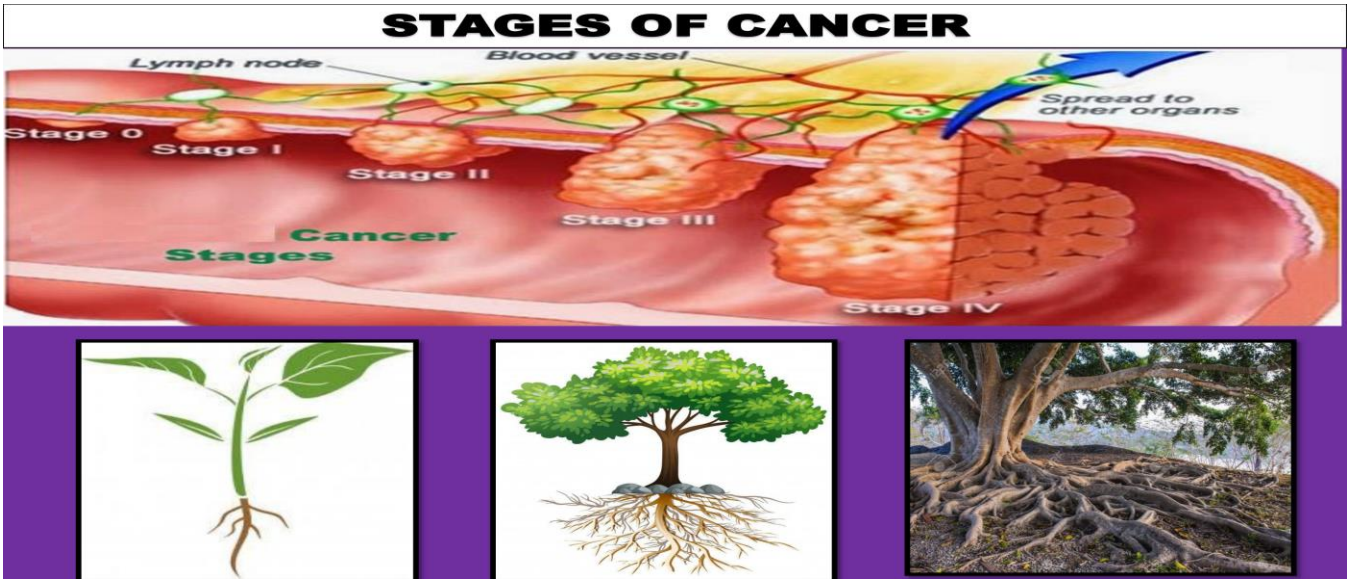
पुरुष से संवाद करना है) कैंसर से ही होनी चाहिए थी! मगर ऐसा होता है क्या? जन्मजात से ही हर एक इंसान के शरीर में कैंसर का बीज आ चुका है फिर भी सबकी मौत कैंसर से क्यो नहीं होती है।

Slide no. 4 इसको समझने के लिए हम इस स्लाइड को ध्यान पूर्वक समझ लेते हैं। अब यह एक जमीन के अंदर का बीज है ।कुछ ही दिनों बाद इस बिज का पौधा बन जाएगा। लेकिन इस बीच का पौधा बनने के लिए किन-किन चीजों की आवश्यकता होगी। नेचरली हवा चाहिए, पानी चाहिए ,सूर्य प्रकाश चाहिए, खाद चाहिए, लेकिन एक शब्द में अगर हमें जवाब देना है तो हम क्या बोलेंगे? इस बीच को प्रॉपर वातावरण चाहिए । मतलब इस बिज को जिस दिन प्रॉपर वातावरण मिल जाता है। कुछ ही दिनों बाद उसका ऐसा पौधा जरूर बन जाता है।

स्लाइड : 5

अब ध्यान से इस स्लाइड को देखेंगे जो रेड कलर मैं आपको दिखाई दे रही है वह हमारे शरीर की अरबों _ खरबों कोशिकाएं हैं। मगर इन अरबो खरबो कोशिकाओं में यह एक हरे रंग की कोशिका है। यह हरे रंग की कोशिका मतलब क्या है। यह हरे रंग की कोशिका एक्जेक्टली क्या हो सकती है।(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) यह हमारे शरीर में जन्मजात आ चुका कैंसर का बीज है। अभी कुछ-कुछ लोगों के जीवन में क्या होता है, इस बीच का ऐसा एक दिन परिवार को बर्बाद कर सके ऐसा भयानक कैंसर बन सकता है। अब हमारे मन में एक सवाल हो सकता है कि इस बीच का ऐसा कैंसर बनने के लिए बीच को किन-किन चीजों की आवश्यकता रहती होगी। सर अगर एक शब्द में कहा जाए तो इस बीच को कैंसर में परिवर्तन होने के लिए किस चीज की आवश्यकता है?(सामने बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) यस !!!!!!!!! इसे भी ऐसा कैंसर बनने के लिए एक प्रॉपर वातावरण की आवश्यकता है। अभी आप समझ गए होंगे कि जिसके कारण इंसान को कैंसर होता है उसका बिज सब के शरीर में जन्मजात ही आ चुका रहता है, बस उसका कैंसर बनने के लिए देरी किस चीज की रहती है? वातावरण मिलने की देरी रहती है और जिस दिन हमारे शरीर के बीज को प्रॉपर वातावरण मिल जाता है फिर वह बच्चा क्यों ना हो 20,,,,22 साल का नौजवान क्यों ना हो वह भी कैंसर का पेशेंट बन सकता है अब आपके मन में सवाल होगा इस

बिज को ऐसा कैंसर बनने के लिए इसे वातावरण कौन देता होगा? इसे वातावरण दो घटक प्रदान करते हैं (प्रोवाइड करते हैं) वह दो घटक कौन से हैं इस पर चर्चा करने से पहले जरा ध्यान पूर्वक इस स्लाइड को देखते हैं।



स्लाइड 6.: यह कैंसर के स्टेज है हमारे बॉडी में कैंसर की शुरुआत यहां से होती है जिसे कहते हैं सेल विथ जेनेटिक म्यूटेशन (cell with Jenetik Mutation) मतलब इस स्टेज में क्या होता है जन्मजात जो कैंसर का बीज हमारे शरीर के अंदर आ चुका रहता है। उसे प्रॉपर वातावरण मिल जाता है इस स्टेज में हमारे शरीर में कैंसर हो चुका होता है लेकिन इस स्टेज में कैंसर तो हो चुका रहता है लेकिन जीरो स्टेज का कैंसर होने के कारण इस स्टेज के कैंसर से ना कोई तकलीफ होती है ना कोई दर्द होता है ना कोई पीड़ा होती है अभी आप मुझे बताइए भला जिस बीमारी को लेकर ना कोई तकलीफ ना कोई दर्द ना कोई पीड़ा हो रही है उस बीमारी को लेकर कभी हम डॉक्टर के पास जाएंगे क्या? नहीं,,,,, जाएंगे ,कैंसर तो हमें यहां हो चुका रहता है लेकिन इस कैंसर की कोई तकलीफ ना होने के कारण हम इस स्टेज के कैंसर के अनदेखी करना शुरू कर देते हैं । नतीजा कैंसर बढ़ते बढ़ते प्रथम स्टेज में यहां चला जाता है जब कैंसर यहां प्रथम स्टेज में चला जाता है। तब फस्ट स्टेज के कैंसर के हमारे शरीर में कुछ

चेतावनी भरे संकेत मिलना शुरू हो जाते हैं इस स्टेज के कैंसर के लक्षण हमारे शरीर के अंदर दिखाना शुरू हो जाते हैं लेकिन हमारे देश की एक बड़ी दुखद कहानी है,

30 लाख लोग हर साल कैंसर से मरने के बाद भी हमारे देश में इस बीमारी के प्रति परिपूर्ण जागरूकता प्रमाण 1% भी नहीं है। हमारे देश की कैंसर की कहानी कैसी है, इस स्टेज कैंसर के लक्षणों को बहुत से कैंसर के पेशेंट जागरूकता के अभाव के कारण सामान्य बीमारी के लक्षण समझ कर बैठ जाते हैं। मतलब इंसान हो चुका रहता रहता है कैंसर लेकिन उस कैंसर को समझ ना पाने के कारण कैंसर को यह कोई दूसरी बीमारी समझ कर सामान्य डॉक्टर के पास जाकर दवा पानी करने में 1/2,,, 2 महीने का समय पूरा बर्बाद कर डालते हैं उतने समय में कैंसर बढ़ते बढ़ते सेकंड स्टेज में जाता है थर्ड स्टेज में जाता है उतने समय में चौथी स्टेज में भी जा सकता है इतनी बात याद रखिएगा जिन जिन की शरीर का कैंसर चौथी स्टेज के आसपास या पार हो जाता है वह कैंसर इनवेसिव हो जाता है तब वह इंसान दुनिया का सबसे बड़ा अमीर इंसान ही क्यों ना हो खुद कैंसर का डॉक्टर ही क्यों ना हो उसका भी जीवन बचा पाना बड़ा मुश्किल काम बन जाता है लेकिन एक बात आप जरा ध्यान पूर्वक सुनिएगा कैंसर कोई मौत का वॉरंट नहीं है । कैंसर इस 100% क्यूरेबल (Cancer is 100% curable) कैंसर 100% ठीक किया जा सकता है। सिर्फ एक कंडीशन है इंसान के बॉडी में कैंसर का पता सेकंड स्टेज के पहले ही लगना चाहिए क्योंकि जब भी हमारे शरीर में कैंसर 0 to फस्ट स्टेज के बीच में होता है तो इस प्रकार मामूली से पौधे के रूप में होता है उसे बड़े आराम से उखाड़ कर फेंका जा सकता है जब भी हमारी बॉडी का कैंसर प्रथम से सेकंड स्टेज के बीच का रहता है। तो यही पौधा थोड़ा बड़ा बन चुका होता है तकलीफ ज्यादा हो सकती है इलाज के लिए पैसा ज्यादा लगेगा लेकिन यहां भी इंसान का जीवन बचाया जा सकता है लेकिन जब भी इंसान के शरीर में कैंसर तीसरी चौथी स्टेज के पास या पार हो चुका रहता है तब कैंसर पूर्ण विकसित ऐसा शरीर के अंदर बरगद का पेड़ बन चुका रहता है जिसकी जड़ शरीर में दूर-दूर तक फैल चुकी रहती है फिर मात्र इस स्टेज में उस इंसान को बचाना बड़ा मुश्किल बन जाता है। अब इस

स्लाइड को देखने के बाद आप 100% समझ गए होंगे कि क्यों हमारे भारत देश में कैंसर के 10 पेशेंट में से 8,, 9 लोगों का जीवन चार-चार-6 महीने के अंदर ही समाप्त हो जाता होगा।

अब मैं आपसे पूछना चाहूंगी /चाऊंगा क्या हमारे देश का कैंसर का पेशेंट डॉक्टर के पास यहां जाता होगा क्या? नहीं,,,,, क्या यहां जाता होगा क्या? नहीं,,,,,, हमारे देश का कैंसर का पेसेंट कैंसर के डॉक्टर के पास तब जाता है जब जिंदगी में लगभग सब कुछ खत्म हो चुका होता है मजबूरी में इंसान घर को भेजता है खेती बेचता है 10-10 परसेंट पर ब्याज से पैसा निकाल कर जैसे डॉक्टर बोलेगा वैसे करना शुरू कर देता है जो शहर बोलेगा वहां के चक्कर काटना शुरु कर देता है एक दिन ऐसा आता है कि ना वह इंसान बच पाता है ना उस घर के लोगों को जीवन जीने के लिए कुछ पैसा बच पाता है लेकिन मैं एक बात बताना चाहूंगी/ चाहूंगा अपने परिवार की रक्षा कैंसर से 100% करनी है तो हमारे घर का हर एक इंसान इस बीमारी को लेकर परिपूर्ण जागरूक होना अनिवार्य है हमारे घर में कैंसर का डॉक्टर ना हो लेकिन हमारे घर का हर एक इंसान इस जानलेवा बीमारी के प्रति परिपूर्ण जागरूक होना यह हमारे परिवार की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। हमारा परिवार अगर जागरूक नहीं होता है। तो कैंसर की संभावित महामारी से हमारा परिवार प्रभावित हो सकता है। अभी आप सभी लोग ध्यान पूर्वक सुनिएगा और सभी लोगों को जागरूक करें कि जब भी कैंसर हमारे बॉडी में प्रथम स्टेज में रहता है, तो उसे कैंसर के कौन-कौन से चेतावनी भरे लक्षण हमारी बॉडी में दिखाई दे सकते हैं।

कैंसर के धोकादायी संकेत
आंत या मुत्राशय की नियमित किया में परिवर्तन
बार बार कब्ज या पतले दस्त।
शरीर पर कही भी न सुखने वाला घाव
(मुह में , जीभ, गाल)।
असामान्य रक्तस्त्राव ।
लंबे समय तक निगलने में कठिनाई।
शरीर में कही भी गाँठ।

* आंत या मुत्र्यासय की नियमित क्रिया में परिवर्तन आना बार-बार कब्ज या पतले दस्त या बार-बार पेट में मरोड़ आना कैंसर के साथ एक शब्द का बड़ा घनिष्ठ संबंध है और वह शब्द है " बेवजह"(विदाउट एनी प्रॉपर रीजन) कोई भी कारण ना होते हुए। जैसे की ना हमारे घर में तीखा खाना बना था ना हम कहीं खाना खाने गए थे ना हम किसी रेस्टोरेंट में खाना खाने गए थे ना कोई तीज त्यौहार का खाना बना था ना हम किसी के यहां शादी पार्टी में खाना खाने गए थे ऐसा कुछ भी नहीं होने के बावजूद भी बार-बार पेट में मरोड़ उठना पेट में कभी हल्का कभी तेज दर्द होते रहना पेशाब करते समय जलन होना पेशाब का कलर बार-बार बदलते जाना या पेशाब रुक रुक के आना कभी आती है रूकती है फिर आती है ऐसे रुक-रुक कर आती है अगर ऐसी समस्या किसी इंसान के साथ होती है तो एक बात कहना चाहूंगा कि अच्छे डॉक्टर के पास जाकर अपनी जांच जरूर करवाएगा क्योंकि यह सभी कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण होते हैं।

*उसके बाद शरीर पर कहीं भी न सूखने वाला गाव मुंह के अंदर गाल पर या जीभ पर नॉर्मल छाला अगर आ चुका है 4,, 6 दिन में अपने आप ठीक हो जाना चाहिए लेकिन इसके मुंह का छाला कम से कम डेढ़ दो महीने से आ चुका है वहा से खून आ रहा है पस आ रहा है जीभ लगने के बाद सूखता है ठंडा गरम पानी अगर मुंह को झनझना देना शुरू कर देता है याद रखिए उस

छाले कि तुरंत बायोप्सी करके देख लेना चाहिए यही मुंह का मुख कैंसर की लक्षण भी माने जाते हैं।

*उसके बाद असामान्य रक्तस्राव शरीर के बाहर आज तक जिस अंग से खून बाहर नहीं आया था उस अंग से बार-बार खून का बाहर आना जैसे कि पाइल्स या फिशर की बीमारी नहीं है लेकिन लैट्रिन करते समय खून आना महिलाओं में पीरियड्स के तारीख नहीं है लेकिन बीच में ही ब्लडिंग हो रही है पीरियड्स के तारीख हर महीने बदल रही है कभी-कभी तीन-तीन महीने पीरियड सही नहीं आते हैं इस प्रकार की समस्या से जो महिला परेशान है अच्छे गायनोलॉजिस्ट को आज के आज ही दिखा देना चाहिए यह सभी गर्भाशय के कैंसर के लक्षण होते हैं।

कैंसर के धोकादायी संकेत
कब्जीयत या भुख में कमी । पेट फुल जाना ।
त्वचा पर के तील या फुंसी मे परिवर्तन।
बेवजह वजन बढना या घटना। बहुत कमजोरी
खॉसी सताना या आवाज बैठना
दर्दनाशक दवा लेनेपर शरीर में दर्द बना रहना
दिनभर कपकपी लगना,नींद में ज्यादा पसीना जाना
मिर्गी,तेज सरदर्द,जी मचलाना ,नींद न आना
,चक्कर और ऑखो के सामन अंधेरा आना

* लंबे समय तक निगलने में कठिनाई

* या फिर शरीर पर दिखने वाली कोई भी गांठ हर गांठ कैंसर की होती है ऐसा नहीं होता है लेकिन जो गांठ पत्थर की तरह कड़क बन जाती है गांठ के आसपास का कलर बदलना शुरू हो जाता है या वह गांठ को धक्का लगने से सुई जैसी चुभन होना सामान्य दर्द उठना शुरू हो जाता है याद रखिए यह गांठ कैंसर की गांठ होने की संभावना ज्यादा बताई जाती है इसके प्रति हमेशा सावधान रहना चाहिए।

* भूख न लगना या दिन भर पेट फुला फुला लगना चार बार रोटी खाने के बाद भी कुछ लोग आराम से पचा लेते थे आज उसी इंसान की हालत क्या हो चुकी है एक भी रोटी खाने के बाद पेट भर जाता है कुछ भी ना खाने के बाद भी पेट फुला फुला सा ऐसा लग रहा की खाया कि नहीं खाया अचानक गैस चढ़ जाना एसिडिटी बढ़ जाना और दिन भर छाती के बीचो-बीच एक जलन टाइप का लगना ।इस प्रकार की समस्या से जो भी परेशान होगा उनको मेरी एक ही रिक्वेस्ट है अच्छे डॉक्टर के पास जाकर अपना लिवर फंक्शन टेस्ट करके देखना चाहिए यह सभी इंसान के जीवन में आने वाले लिवर कैंसर के संकेत माने जाते हैं।

त्वचा पर तिल या फुंसी में परिवर्तन भविष्यकार का कथन है हतेली पर अगर तिल हो तो इंसान बड़ा भाग्यवान है रातों-रात अमीर बन सकता है लेकिन वह तील अगर कैंसर का निकल गया तो , जितनी कमाई घर के सब लोगों ने मिलकर नहीं

की होगी उससे ज्यादा पैसा खर्च करने के बाद भी काफी सारे परिवारों की कहानी है जो करोड़ों रुपए खर्च करने के बाद भी लोगों की जिंदगी कैंसर से नहीं बचा पाते

हैं।

*बेवजह वजन बढ़ाना या घटना हद से ज्यादा कमजोरी लगना शुरू हो जाना एक ऐसी महिला जो ना कभी जिम जाती है ना कभी मॉर्निंग वॉक करती है ना किसी प्रकार का व्यायाम न कोई प्राणायाम करती है ना डाइटिंग करती है ना फास्टिंग उपवास करती है ऐसी महिला जो कुछ भी नहीं करती उसके बावजूद भी अगर इनका वजन अचानक। बढ़ता है या अचानक कम हो जाता है या हद से ज्यादा रोज कमजोरी समान लग रहा है उस महिला को एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगी , चाहूंगा ज्यादा देर ना करते हुए बस एक बार अच्छे गायनिक के पास जाकर उसकी सलाह जरूर ले लीजिएगा क्योंकि जो कुछ मैंने आपको समझा कर बताया है यह सब ओवरी के कैंसर के लक्षण माने जाते हैं ।

*बार-बार खांसी सतना गले की आवाज बैठना।

* दर्दनाशक दवा लेने पर भी शरीर में दर्द बना रहना।

अगर हमारे शरीर में तीन जगह पर दर्द है । उसको कभी नजर अंदाज नहीं करना चाहिए।

१. कंधों के नीचे गर्दन से निकलकर कंधों तक का दर्द.

२. उसके बाद कमर का बार-बार होने वाला दर्द.

३. घुटने के नीचे होने वाला खींची समान होने वाला दर्द.

इसी प्रकार के दर्द शरीर में अगर कही है और यह दर्द बार-बार दवाई लेने पर भी नहीं कम होते हैं तो एक बार हड्डी की जांच कर लेना चाहिए यह बोन कैंसर के लक्षण माने जाते हैं।

>दिनभर कपकपी लगना हद से ज्यादा नींद में पसीना आना।

>मिर्गी तेज सिर दर्द जी मचलना आंखों के सामने अंधेरा छा जाना जो मिर्गी आज तक नहीं आई थी मिर्गी आना सर में बार-बार तेज दर्द होना खींचे सामान तेज दर्द होना जी मचले जैसा लगना जो नींद पहले आराम से आ जाती थी अभी ढंग से 2 घंटे की भी नींद ना आना बैठे-बैठे चेयर के ऊपर कुछ भी काम ना करने के बावजूद चक्कर आए सामान लगना आंखों के सामने चलते-चलते अचानक अंधेरा छा जाना ये समस्या जिसके साथ होती है उन लोगों को मैं मेरे घर का सदस्य समझ कर एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगी कि आपके कितने भी अर्जेंट काम क्यों ना हो अभी काम छोड़कर अच्छे डॉक्टर के पास जाकर एक बार ब्रेन का सीटी स्कैन जरूर कर लो क्योंकि जिंदगी मिलेगी ना दोबारा.....

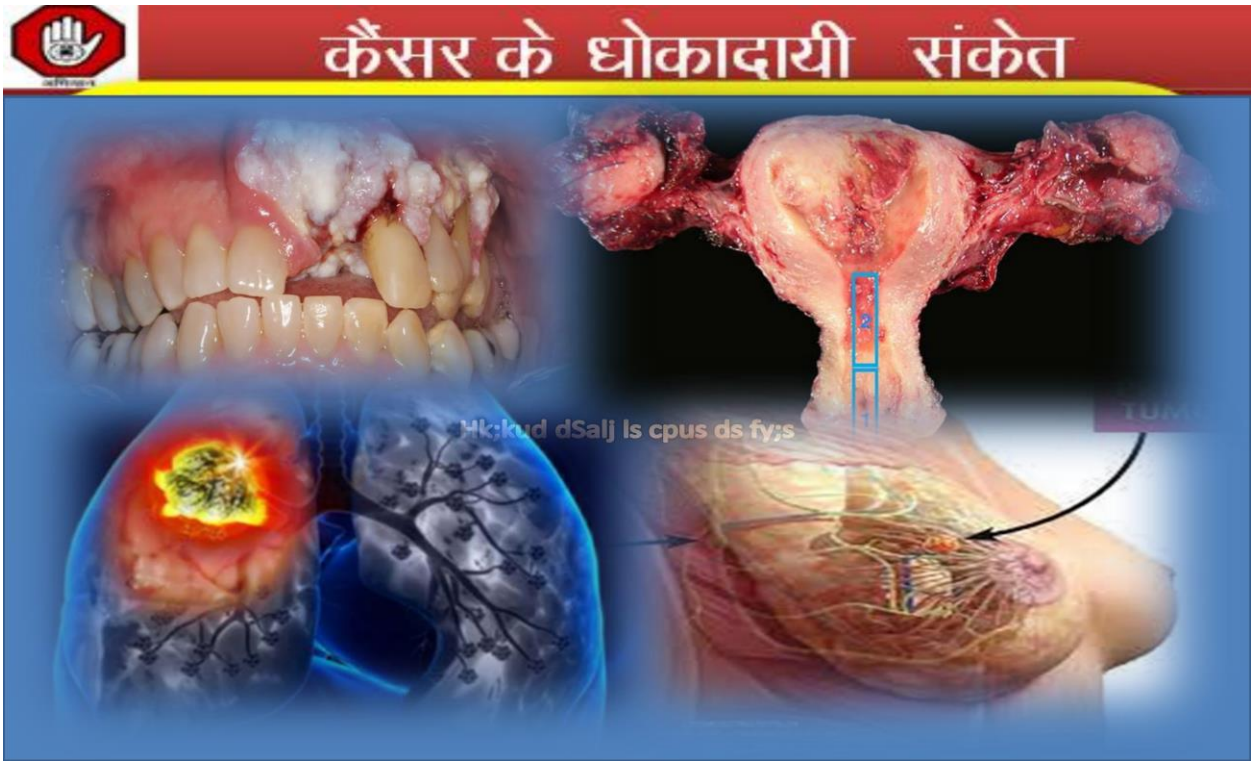
मैं नीचे के दो लाइनों में जिस लक्षणों के बारे में समझा के बता दिया है वह किसी सामान्य बीमारी के लक्षण नहीं है वह ब्रेन कैंसर ब्रेन ट्यूमर के लक्षण माने जाते हैं जरा सी भी देरी

करने से जीवन बर्बादी की रास्ते पर निकलने की संभावना पाई जाती है। लेकिन लगभग 12 साल से महाराष्ट्र मध्य प्रदेश छत्तीसगढ़ गुजरात राजस्थान उत्तर प्रदेश इन 6 राज्यों में ग्राम पंचायत से लेकर मंत्रालय तक हमारे 150 कैंसर काउंसलर लोगों को कैंसर के प्रति जागरूक करने का काम निरंतर कर रहे हैं हमारे N.G.O. के द्वारा की गई जरूरतमंद लोगों का हम निशुल्क इलाज भी करवा चुके हैं इस विशाल जागरूकता मोहिम में लाखों लोगों के साथ वन टू वन मुलाकात करने के बाद पता लगा कि आजकल काफी सारे लोगों के अंदर कैंसर से भी 10 गुना बड़ी बीमारी दिखाई देती है अभी आप लोग सोच रहे होंगे कि कैंसर से भी 10 गुना बड़ी बीमारी कौन सी हो सकती है तो वह बीमारी है खुद के बीमारी को छुपाने की बीमारी एक कैंसर से भी बड़ी बीमारी बन चुकी है मान लीजिए कि आप अपने गाड़ी से रास्ते से जा रहे हैं और अचानक से आपकी गाड़ी में से खड़खड़ खड़खड़ ऐसी आवाज अगर आती है तो आप क्या करेंगे? (सामने वाले लाइन में बैठे हुए किसी भी महिला या पुरुष से संवाद करना है) राइट,,,,, हम गाड़ी को रोकेंगे हम गाड़ी को क्यों रोकेंगे? क्योंकि गाड़ी की आवाज सुनते बराबर हम समझ गए थे कि मेरी गाड़ी बीमार पड़ गई है, गाड़ी बीमार पड़ गई है यह हमारे समझ में आने के बाद भी अगर हम गाड़ी का इलाज नहीं करते हैं और उस बीमार कंडीशन में ही खींचतान के चलने की कोशिश करते हैं तो क्या हो सकता है? आगे जाकर दी एंड और वाला एक्सीडेंट भी हो सकता है. 70 80 हजार की गाड़ी के प्रति हर घर का इंसान 100 💯 का जागरूक पाया जाता है। लेकिन जो कुछ मैं यहां से यहां तक समझ कर बताया था यह क्या है? यह सब कुछ हमारे शरीर नाम के गाड़ी की खड़खड़ाहट है माफ करिएगा समाज में ऐसे भी काफी सारे लोग पढ़े लिखे लोग नजर आते हैं जिसके शरीर में ऐसी खड़खड़ाहट ऐसी तकलीफ है 6-6 महीने से लगातार चल रही है इसके बावजूद भी वे लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते नजर अंदाज करते हैं खुद की बीमारी को छुपा छुपाने का काम करते हैं अब इतना समझ जाएगा कि जिस तकलीफ को हम छुपाने का काम कर रहे हैं उस तकलीफ को लेकर अगर कोई कैंसर ही छुप कर बैठा होगा तो अचानक क्या हो सकता है?

साइड 7: रातों-रात हमारी जिंदगी ऐसे खतरनाक भंवर में जाकर फंस जाती है जहां पर एक इंसान घर के सभी लोग को दिन में तारे दिखाना शुरू कर देता है एक इंसान का कैंसर परिवार के सभी लोगों को मानसिक कैंसर का शिकार बना देता है एक इंसान का कैंसर करोड़पति परिवार को रोड़पति परिवार बना देता है जो चित्र आपको यह स्क्रीन पर नजर आ रहा है वह पिक्चर 15 /20 साल पहले उन लोगों का बनता था जो अपने जिंदगी का 70 80 परसेंट हिस्सा जी चुके रहते थे लेकिन आज यह पिक्चर छोटे-छोटे मासूम बच्चे जो के जीवन में kg2 में पढ़ते हैं या 20 22 साल के नौजवान लड़के लड़कियों के बन जाते हैं.

अगर आपको दिल की गहराई के साथ ऐसा लग रहा है बस यह पिक्चर खतरनाक पिक्चर मेरे परिवार में किसी का भी नहीं बनना चाहिए तो मेरा प्रेजेंटेशन खत्म होने के 10 मिनट पहले अमेरिकन कैंसर सोसायटी इंडियन कैंसर सोसायटी विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं आईसीएमआर के गाइडलाइन के अनुसार आपको दो सिंपल लेकिन अति प्रभावशाली रास्ते बात कर जाऊंगा और आपसे एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगा कि कैंसर के कारण आपके घर का कोई भी व्यक्ति अस्पताल में जिंदगी और मौत की लड़ाई लड़ते हुए नहीं नजर आना चाहिए इसके लिए यह दो रास्ते जीवन में अनिवार्य समझ कर खुद भी इंप्लीमेंट करना है और परिवार के परिवार में सबको इंप्लीमेंट करने के लिए प्रोत्साहित करना है अब वह दो रास्ते कौन से हैं इसकी चर्चा करने से पहले ध्यान पूर्वक सुनिएगा कैंसर कैंसर यह शब्द अपने हजार

बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कैंसर कितने प्रकार के होते हैं पूरे 200 प्रकार के कैंसर होते हैं



अक्सर महिलाओं में सबसे ज्यादा मृत्यु दर वाले दो कैंसर होते हैं १.स्तन कैंसर और २. गर्भाशय का कैंसर

पुरुष वर्ग में सबसे ज्यादा मृत्यु दर वाले दो कैंसर होते हैं १.फेफड़े का कैंसर और २.मुख का कैंसर एक बार कैंसर हो जाने के बाद जब इंसान डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर के पास सबसे पहले शास्त्र कौन सा रहता है।

[Presentation Speech part –2]

*<u>**Slide no.8**</u> सर्जरी, जो हिस्सा सड़ गया है या फिर गल गया है, उसे काट के फेक देना है। हमने ऐसे भी लोगो को देखा है। जिनका केंसर का ऑपरेशन 100% सक्सेसफुल हो जाने के बाद भी छह महीने के अंदर ही उनको दुबारा कैंसर हो चुका था। ऐसा क्यों होता होगा? क्योंकि जो कैंसर उनको पहले हो गया था । उस कैंसर को अज्ञानतावश इंसान समय पर समझ नही पाया था, या फिर अज्ञानतावश कैंसर को कोई और बीमारी मानकर इलाज करने की दिशा विपरित हो चुकी थी। जिसके कारण वह कैंसर बढ़ते बढ़ते इनवेसिव हो चुका था। जब कैंसर इनवेसिव हो जाता है तो कैंसर की बहुत सी कोशिकाएं खून (ब्लड)के अंदर प्रवेश कर लेती है। वह कोशिकाएं खून(ब्लड) के साथ मिलकर 24 घंटा शरीर में खुल्लम खुल्ला घूमते रहती है। और जब किसी कैंसर की कोशिका को शरीर के किसी अवयव में प्रॉपर वातावरण मिल जाता है, तब उसी इंसान के दूसरे अवयव में दूसरा कैंसर होना शुरू हो जाता है। लेकिन किसी इंसान के शरीर में एक से ज़्यादा कैंसर की गांठ बन चुकी होगी ,तो दो चार अवयव एक साथ काटना संभव हो सकता है क्या? नहीं हो सकता, ऐसे कंडीशन में उस इंसान की जिंदगी ऑपरेशन थिएटर के टेबल पर समाप्त हो सकती है। ऐसे कंडीशन में डॉक्टर क्या करते है।

स्लाइड 9: दे व्हील सजेस्ट द पेशेंट गो फॉर **खीमो या रेडिएशन, (** they will suggest the patient to go for chemo or radiation) किमो और रेडिएशन थेरेपी ने लाखों लोगों की जिंदगी बचा ली है, लेकिन जिन लोगों की जिंदगी कीमो रेडिएशन ने बचा ली है वे लोग कौन थे? वह वे लोग थे जिनका कैंसर का पता पहले स्टेज (फस्ट स्टेज) में ही लग चुका था! लेकिन जिसका कैंसर का पता लगे में देरी हो जाती है, हमारे भारत की कहानी है कैंसर के पेशेंट को कैंसर का पता लगने में सिर्फ देरी ही नहीं होती है । बल्कि बहुत ज्यादा देरी हो जाती है और जब बहुत ज्यादा देरी हो जाती है तब डॉक्टर को पेशेंट का इलाज करते समय मजबूरी में इसकी साइकिल को बढ़ाना ही पड़ता है। जैसे की पंद्रह साइकल बीस साईकल पच्चीस साईकल तीस साईकल भी हो सकती है। आप सभी लोग क्वालिफाइड लोग है इसलिए आप जरुर जानते ही होंगे कि कैंसर के पेशेंट का इलाज करते समय जो कीमो दिया जाता है वह एक्जेक्टली क्या होता है? याद रखिएगा घर में सब को जागरूक करिएगा की कीमो किसी भी प्रकार की दवाई नहीं है ,कीमो एक प्रकार का खतरनाक एसिड होता है। कागज के ऊपर एक बूंद डालकर देखो कागज को छेद हो जाता है। कागज का जलना शुरू हो जाता है अभी हम सोच सकते हैं जिस कीमो की एक बूंद से कागज़ जल रहा है छेद हो सकता है वही कीमो कैंसर के पेशेंट के बॉडी में हफ्ते में दो दो तीन तीन बार अंदर जब छोड़ा जाता है तब पेशेंट के अंदर के

अवयव की कितनी बुरी हालत होती होगी? हमेशा याद रखिएगा भारत में जब 100 लोगों को कैंसर होता है उनमें से 90 लोगों की मौत कैंसर हो जाने के बाद भी कैंसर से नहीं होती है तो 90% कैंसर के पेशेंट की मौत कैंसर के इलाज में उपयोग में लिए गए कीमो के दुष्प्रभाव से हो जाती है।

सोनाली बेंद्रे जी एन सी आई नागपुर में आए थे तो उन्होंने यह बात बताई थी कि जितना खतरनाक कैंसर नहीं होता है उससे कहीं गुना ज्यादा खतरनाक कैंसर का इलाज होता है। जितनी वेदना पेशेंट को कैंसर के कारण नहीं होती है उससे भी कहीं गुना भयंकर वेदना पेशेंट को इलाज के माध्यम से होना चालू हो जाती है। जी कैंसर के पेशेंट का इम्यून पावर कमजोर हो जाता है ,उनके धीरे-धीरे कर के बाल झड़ना चालू हो जाते, हैं हाथ और पैरों के नाखून पूरे काले काले पडना चालू हो जाते हैं ,गले के अंदर ऐसे भयंकर छाले भर जाते हैं जिसके कारण बहुत से कैंसर पेशेंट सादा पानी तक निगल नहीं पाते हैं, ऐसी कंडीशन में डॉक्टर क्या करते हैं? गला काटकर नली फंसाकर वहां से फुट पाइप के द्वारा चम्मच से लिक्विड खाना देना चालू कर देते हैं ऐसे पेशेंट को लेट्रिंग बाथरूम कब हो जाए पता नहीं चलता है केयरटेकर अगर पास नहीं है तो वह पेशेंट 6-6 घंटे वैसे ही गंदगी में पड़ा रहता है कैंसर के दुष्प्रभाव के कारण बहुत से पेशेंट की बॉडी जाइंट भयानक तरीके से सूज जाते हैं दर्द के कारण रात रात भर सो नहीं पाते दिन भर वह मछली के समान तड़प तड़प कर अपना जीवन काटना शुरु कर देते हैं चेहरा ऐसा सूज जाता है कि खुद का चेहरा आईने में देखने के बाद खुद का खुद ही डर लगना चालू हो जाता है इतनी बुरी हालत होने के बाद भी अगर पेशेंट रिकवर नहीं होता है तब मात्रा डॉक्टर क्या करते हैं अत्याधुनिक चिकित्सा का उपयोग कर सकते हैं।

Slide no.10 ....

जो कि इम्युनिथेरेपी हो सकता है टारगेट थेरेपी हो सकता है प्रोटोनथेरेपी हो सकता है या टोमोथेरेपी हो सकता है अभी मैं आपसे सवाल करना चाहूंगा कि कैंसर के पेशेंट का इलाज करने में जो अत्याधुनिक चिकित्सा निकलकर आई है उसका खर्चा क्या 100 या 200 रुपए आता होगा क्या ? नही..... उसका खर्चा लाखो में करोड़ों में आ जाता है हमारे देश में ऐसे भी कुछ लोग हैं जिनको कैंसर हुआ था लेकिन महंगी चिकित्सा के प्रभाव के कारण आज वो जिंदा नजर आते हैं जो जिंदा नजर आते हैं उनके चेहरे हमारे समान सामान्य लोगों के चेहरे नहीं थे।

Slide no.11..

वह चेहरे कुछ ऐसे दिखाई देते हैं सोनाली बेंद्रे जी ,शरद पवार साहब , मनीषा कोइराला जी ,युवराज सिंह ,नरगिस दत्त जी ,अनुराग बसु जी लिझा रे. मैं आपसे एक सवाल पूछना चाहूंगा क्या इन्होंने अपना इलाज नागपुर के किसी गवर्नमेंट हॉस्पिटल में किया होगा क्या?

नही! इन्होंने अपने कैंसर का इलाज फॉरेन में जाकर किया।

2018 के वर्ल्ड कैंसर डे के दिन युवराज सिंह का लाइव इंटरव्यू देखने का मौका मुंबई में हमें मिला उस इंटरव्यू के दौरान युवराज सिंह जी ने एक बात बताई थी कि मैं अपने जिंदगी को कैंसर के चक्रव्यूह से बाहर निकालने के लिए दवा और डॉक्टर पर पूरे के पूरे 20 करोड़ खर्च कर डाले थे युवराज सिंह जी का कहना था कि मेरे पास 20 करोड़ थे इसलिए आज मैं जिंदा नजर आ रहा हूं यहां जितने भी लोग प्रोग्राम सुन रहे हैं ध्यान पूर्वक सुनिएगा।

Slide no.12...

सबके घर में ऐसा एक हंसता खेलता परिवार होगा उस परिवार में आपके माता-पिता हसबैंड वाइफ सास ससुर और छोटे-छोटे बच्चे भी होंगे अभी सब लोगो को एक काम करना है अपने परिवार की तस्वीर नजर के सामने लाकर खुद को चार सवाल पूछने हैं।

1. जितनी तेजी से कैंसर फैलते जा रहा है क्या उतनी तेजी से मेरे घर के यह लोग कैंसर के प्रति जागरूक हो रहे हैं क्या?

2.. जो बीमारी कुछ ही साल में महामारी बन सकती है उस बीमारी से खुद की रक्षा करने के लिए क्या मेरे घर के सभी लोग परिपूर्ण सक्षम है क्या ?

3.... अगर मेरे घर के लोग जागरुक नहीं है और कल चलकर जागरूकता के अभाव से मेरे ही घर में किसी को कैंसर हो जाता है तो क्या हम उनका इलाज करने के लिए 20 करोड़ खर्च कर पाएंगे क्या ?

4... क्या हम इनको विदेश ले जाकर इलाज कर पाएंगे? नहीं.....

अरे 20 करोड़ तो छोड़िए 20000 रुपए भी अगर जिंदगी में अचानक खर्च करने की नौबत आती है तो आज का इंसान जिम्मेदारी के जंजाल में ऐसा जकड़ा हुआ नजर आता है ।उसको दिन भर के जीवन में क्या-क्या दिखाई देता है बच्चों की पढ़ाई पूरी करनी पड़ेगी लड़की की शादी करनी पड़ेगी एक छोटा सा मकान बना के रखना है उसका कर्ज चुकाना पड़ेगा?

Slide no.13.. . माफ कीजिएगा लेकिन भारत देश में पढ़े-लिखे लोगों की भी एक बड़ी दुखद कहानी है और वह दुखद कहानी क्या है हमारे जिंदगी के टॉप टेन प्राथमिकता में हमें स्वास्थ्य दूर-दूर तक कहीं भी नजर नहीं आता बस इतनी बात याद रखिएगा जागरूकता के अभाव से कल चलकर अगर हमें या हमारे परिवार में किसी को कैंसर हो जाता है तो ना हम इनको विदेश ले जा पाएंगे ना हम इनके इलाज के लिए 20 करोड रुपए खर्च कर पाएंगे लेकिन एक बात आप सभी लोग अपने और अपने परिवार के लोगों की रक्षा कैंसर से करने के लिए 100 % काम बड़े आराम से कर सकते हैं। सभी को एक दृढ़ संकल्प लेना है स्ट्रांग कमिटमेंट करना है

मन में पक्का इरादा कर लेना है अपने आप से पक्का वादा करना है कि कुछ भी हो जाए अभी जिंदगी को ऐसे जीना है कि हमारे घर में किसी को भी कैंसर नाम की बीमारी कभी नहीं होनी चाहिए।

आप में से ऐसे कितने लोगों को दिल की गहराई से लगता है कि मेरे घर में कैंसर किसी को होना ही नहीं चाहिए किस-किस लोगों को लगता है? नेचरली सबको लगेगा सबको लगता है मुझे कैंसर होना ही नहीं चाहिए लेकिन क्या लगने से ही होगा क्या ? नहीं लगने से कुछ भी नहीं होगा अभी जिंदगी में जो भी कुछ होगा वह प्रैक्टिकल जिंदगी में प्रैक्टिकल करने से होगा अब मैं आपको बताना चाहूंगा लगता तो सबको है लेकिन बहुत से लोग लगने तक रुक जाते हैं उसके आगे बढ़ ही नहीं पाए उसके बाद भी कुछ भी नहीं करते है?

STOP CANCER MISSION

कैंसर मुक्त भारत अभियान

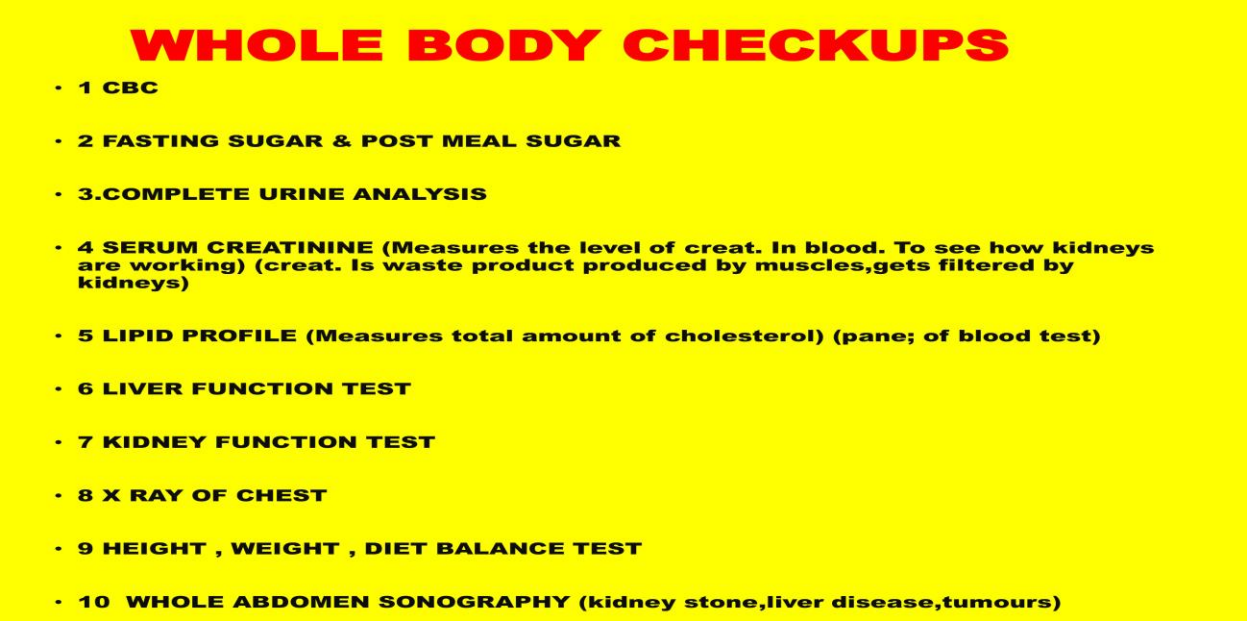
Presentation Speech part 3

Slide no 14 .. अमेरिकन कैंसर सोसायटी ने हर इंसान को अपने जीवन को कैंसर से सुरक्षित करने के लिए दो रास्ते फोलो करने का एक सजेशन दिया । ये दोनो रास्ते मैं आपको बताने जा रहा हु। इतनी रिक्वेस्ट करना चाहूंगा । दो रास्ते सुनेगे देखेंगे समझेंगे उसे प्रैक्टिकल जिंदगी में अनिवार्य समझ कर जरूर फॉलो करना है। सबसे पहला रास्ता है ईयरली अर्ली डिटेक्शन (YEARLY EARLY DETECTION) इसको इंप्लीमेंट करने से पहले एक छोटा सा एग्जांपल आपको देना चाहूंगा। रोज आप नहा धोकर तैयार होते हैं, स्कूल जाने के लिए या अपने ऑफिस जाने के लिए पहले क्या करते हैं। अपना चेहरा आईने में एक बार देख लेते हो अरे वही कान है वही नाक है हम फिर भी रोज-रोज आईना क्यों देखते हैं एक ही लॉजिक है बाहर की दुनिया में कदम रखने से पहले हम प्रजेंट टेबल है कि

नहीं इसकी हम पूरी तरह तसल्ली करना चाहते हैं ।हमारे देश की एक दुखद कहानी है हमारा देश का आम इंसान साल भर की जिंदगी में अपना बाहरी चेहरा आईने में 12 हजार 356 बार देख लेता है लेकिन वह इंसान गलती से भी अपना अंदर का चेहरा साल में एक बार भी देखने की कोशिश नहीं करता है ।ऐसे काफी सारे लोग समाज में है ।अचानक पेट में दर्द अचानक पीठ में दर्द अचानक सर में दर्द रात को नींद नहीं दिन में भूख नहीं ऐसी हालत होने के बाद भी गंभीरता से सोचते नहीं है कि मेरी शरीर के अंदर प्रॉब्लम क्या होगी मेरा हार्ड कैसा है मेरी किडनी कैसी है कहीं कैंसर की गांठ मेरे पेट में बन तो नहीं आई है यह देखने के लिए वह इंसान साल में एक बार भी गलती से भी अपने शरीर के अंदर का आइना देखनी की कोशिश नहीं करता है अब एक ही रिक्वेस्ट करना चाहूंगा कैंसर होना ही नहीं चाहिए सच्चे दिल से गहराई से लग रहा होगा तो आपको क्या करना होगा साल में एक बार अपने शरीर का अंदर का आईना भी देखना पड़ेगा मतलब साल में एक बार पूरी शरीर की आरोग्य जांच करनी पड़ेगी आपका और आपके परिवार के सभी लोगों का पूरा मेडिकल चेकअप करवाना पड़ेगा दूसरा रास्ता आता है टोटल बॉडी **डिटॉक्सिफिकेशन (TOTAL BODY DETOXIFICATION)** सभी के लिए , दुनिया के हर एक इंसान के लिए यह रास्ता अनिवार्य है सबने करना चाहिए। आपके भी घर के सभी लोगों ने इसको इंप्लीमेंट करना चाहिए इसका मतलब क्या होगा संपूर्ण शरीर का शुद्धिकरण करना चाहिए क्यों करना चाहिए हमारे बॉडी में जन्मजात ही कैंसर का बीज आ चुका है अभी उस बीज को कैंसर बनने के लिए क्या चाहिए सर वातावरण चाहिए बॉडी के अंदर के बीज को वातावरण देने का काम कौन करेगा सर जितने चीज शरीर में बाहर से रोज अंदर जा रही है वही चीजे कल चलके हमारे बॉडी में बीज को वातावरण देकर हमें कैंसर

का पेशेंट बना सकती है ।हमारे शरीर के अंदर रोज-रोज क्या जाता है हवा जाती है ,पानी जाता है, विचारों का प्रभाव भी रोज बॉडी के अंदर अच्छा बुरा प्रभाव निर्माण करता है ।आजकल तो ना हवा शुद्ध है ना पानी शुद्ध है यहां तक के कुछ-कुछ लोगों के तो विचार भी शुद्ध नहीं है अशुद्ध खाने से अशुद्ध पीने से और तान तनाव भरे वातावरण के दुष्प्रभाव से जितनी गंदगी रोज शरीर के अंदर जा रही है इस गंदगी में एक दिन कैंसर के बीज को वातावरण मिल सकता है और हम कैंसर का पेशेंट बन सकते हैं इसलिए क्या करना पड़ेगा उस बीज को वातावरण ना मिले इसलिए टोटल बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन करना पड़ेगा सम्पूर्ण शरीर का शुद्धिकरण करना पड़ेगा।चलिए एक छोटे से एग्जांपल के माध्यम से इसे समझने की कोशिश करते हैं।। हम एक काम करते हैं अपने घर को लॉक लगाओ 15 दिन तक पिकनिक मनाने जाओ 15 दिन बाद वापस आने के बाद क्या इस घर में दोबारा रह पाएंगे क्या? नहीं... बहुत सारा कचरा होगा कहीं पर जाले लगे होंगे कहीं पर चूहा मर के सड़क रहा होगा हम सबसे पहले क्या करेंगे सफाई करेंगे yes या no सर मैडम ,,जिस ईटा, रेत,सीमेंट के घर में हम रहते हैं जिसमे कोई जान नहीं है उसकी सफाई हम दिन में दो बार करते हैं मतलब हम साल में 700 बार उसकी सफाई करते हैं इसमें कोई जान नहीं है लेकिन जिस घर में जान है जिसके बदौलत हम अपने बच्चों की पढ़ाई करनी है लड़की की शादी करनी है बुढ़ापे के लिए कुछ अच्छा सेविंग करके रखना है क्या इस घर की सफाई हम साल में एक बार भी करते हैं क्या नहीं करते कैंसर होना ही नहीं चाहिए दिल से ऐसा लग रहा होगा तो क्या करना पड़ेगा साल में दो-तीन बार सफाई करना जरूरी हो चुका है इसको अनिवार्य समझ कर हमें करना चाहिए अभी हम देखते है अर्ली डिटेक्शन में हमे क्या करना चाहिए आपके घर में 18 साल के ऊपर जितने

भी लोगो की उम्र हो चुकी है उनके लिए अनिवार्य है कैंसर होना ही नहीं चाहिए इस उद्देश्य के साथ जन्मदिन का केक काटने से पहले अनिवार्य समझ कर कैंसर प्रिवेंशन पैकेज इंप्लीमेंट करना चाहिए सिंपल भाषा में फुल होल बॉडी चैकअप करना चाहिए।



Slide no.15... कैंसर को रोकने के लिए होल बॉडी चैकअप (WBC)के अंतर्गत हजारों टेस्ट आते हैं। लेकिन हर परिवार के हर इंसान ने अनिवार्य रूप से करना ही चाहिए ऐसे अति महत्वपूर्ण उस पैकेज के अंतर्गत आने वाले टेस्ट का नाम आपको बताने वाला हूं साल में एक बार अपने जन्मदिन के दिन जरूर करिएगा

> कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट (CBC)

>फास्टिंग शुगर और पोस्ट मिल

- कंप्लीट यूरीन एनालिसिस

- सीरम क्रिएटिनिन

- लिपिड प्रोफाइल

- किडनी फंक्शनल टेस्ट

- लिवर फंक्शनल टेस्ट

- **एक्सरे ऑफ़ चेस्ट**

- **होल एब्डोमिनल सोनोग्राफी**

- **हाइट, वेट** का ब्लेंस होना चाहिए

साल में एक बार पूरा मेडिकल रिपोर्ट लेकर आपके फेमिली डॉक्टर होंगे। जिनपर आपको भरोसा होगा। उनके पास 15/20 मिनिट का वक्त निकाल के बैठना है। डॉक्टर के पास बैठके रिपोर्ट को समझना है। रिपोर्ट के अनुसार शरीर में कोई गड़बड़ी तो निर्माण नहीं हो चुकी है? वो समझ लेना है। जरा सी भी गड़बड़ी होंगी तो जरा सी तो है, बाद में देखेंगे। इस प्रकार के विचार मत रखिएगा। ये जरा सी गड़बड़ी अगर कैंसर को लेकर होंगी तो, उसे नजरअंदाज करेंगे तो 6 महीने के अंदर हमारा जीवन बर्बादी के रास्ते पर नजर आ सकता है।

Slide no.16....

आपको 100% लगता होगा की मेरे घर में किसी बच्चे की हालत ऐसी नही होनी चाहिए। W.H. O., I.C.M.R. की बड़ी वार्निंग आ चुकी है की जिस प्रकार का खान

पान हमारे बच्चों को नर्सरी से मिलना चालू हो जाता है। उसके कारण 7_8 साल बाद ऐसा भी भारत नजर आ सकता है।जहा भारत के हर तीसरे परिवार का बच्चा ब्लड कैंसर का शिकार हो सकता है। वो तीसरा परिवार मेरा भी हो सकता है।

वो तीसरा परिवार आपका भी हो सकता है। ब्लड कैंसर की भयानकता को आपको समझना है तो, एक काम कीजिएगा आपको समय मिलेगा तो किसी भी कैंसर हॉस्पिटल में जाइयेगा बच्चो के वॉर्ड में एक बार चक्कर मारकर आइएगा। वो डेढ़ डेढ़ फीट के बच्चे , जिनको जहा वह पूरी नली लगी रहती है। बेड पर सोए रहते हैं और माता-पिता उनके पास बैठे रहते हैं माता-पिता के आंखों से आंसू सूखने का नाम ही नहीं लेते हैं आपके घर में भी जो बच्चे हैं उनको सुरक्षित रखिएगा उसको लेकर जागरूक बनिएगा। यह भी याद रखिएगा की अच्छी शिक्षा के साथ-साथ अच्छा स्वास्थ्य भी बहुत ज्यादा जरूरी होता है। यदि ब्लड कैंसर बच्चों को होता है तो ध्यानपूर्वक सुनिएगा कौन-कौन से लक्षण बच्चों के बॉडी में दिखाई दे सकते हैं।

#.. बच्चों को बे मौसम बुखार आना चालू हो जाता है। बे मौसम बुखार का मतलब क्या है ।मोहल्ले का हर बच्चा मस्त तंदुरुस्त खेल रहा है और मेरा बच्चा बार-बार बुखार आने के कारण बेड पकड़ रहा है। हमारे बच्चे को जो खाना सबसे ज्यादा पसंद आता था वही खाना खाने से वह मना कर देता है।

#..दिन भर जी मचलते रहता है। सर में भयंकर दर्द होते रहता है।

#.. पीलिया साल में दो या तीन बार होता है यह बच्चा इतना कमजोर बन जाता है । स्कूल से आने के बाद पैर के शूज तक नहीं उतारा पाता है इस कंडीशन में 10 मिनट में बेड या सोफ़ा पर निद्रासन में दिखना शुरू हो जाता है।

अमेरिका में 150 बच्चों के ऊपर 10 डॉक्टर ने 5 साल तक गंभीर रूप से रिसर्च कर लिया है। 10 डॉक्टरो का 5 साल का 150 बच्चों के ऊपर किया हुआ रिसर्च यह सिद्ध कर चुका है कि वर्तमान स्थिति में बच्चों को अगर ब्लड कैंसर होता है तो उसके पीछे तीन बड़े कारण भी नजर आ सकते हैं। सबसे पहला बड़ा कारण क्या है। ऐसे लाखों परिवार पाए जाते हैं। जहां बच्चों में बचपन से ही कोल्ड ड्रिंक पीने का बड़ा गंदा शौक पाया गया है। कोल्ड ड्रिंक मतलब आप समझ रहे होंगे पेप्सी या कोका-कोला तो आप गलती कर रहे हैं। हमारे देश में ऐसी काफी सारी परिवार है जहां बच्चे ने जरा सा भी अच्छा काम कर दिया तो माता-पिता उसे इनाम के रूप में खुद ही पिला देते हैं। जैसी की माजा वाजा, टूटी फ्रूटी यह सभी कोल्ड ड्रिंक के बैनर के नीचे आते हैं। इसके अंदर के आर्टिफिशियल केमिकल्स और कलरिंग एजेंट हमारे बच्चे का जीवन बर्बाद कर सकते हैं। दूसरा कारण है ऐसे बहुत से परिवार है जिस परिवार के बच्चे को ऊपर के चार-पांच साल

तक दाल रोटी सब्जी चावल का असली टेस्ट तक का पता नहीं होता भूख लगने पर बच्चे रो-रो कर चिल्ला चिल्ला कर चिप्स या कुरकुरे समान चीजों की मांग करते हैं|

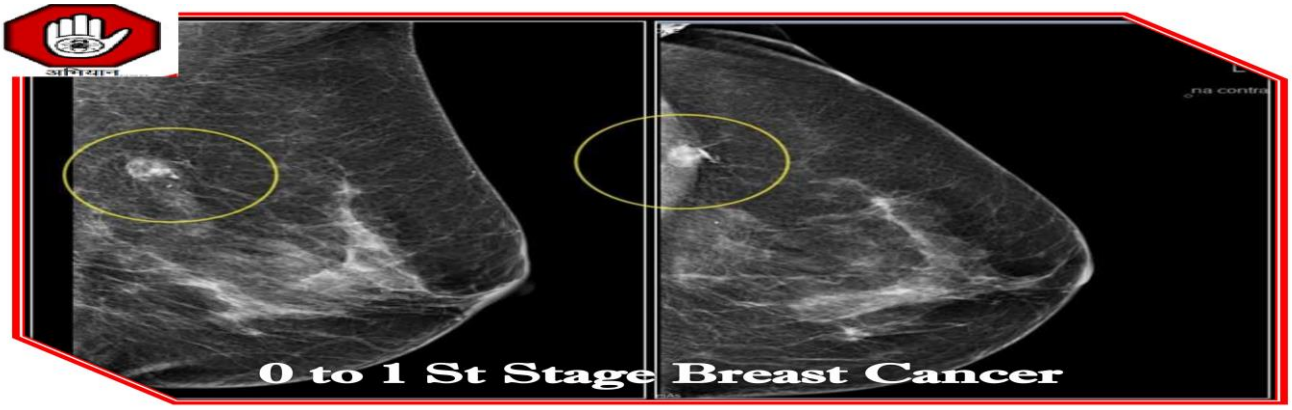
और जो मम्मी पापा फुट कॉन्शियस नहीं होते वह क्या करते हैं अज्ञानता बस अपने बच्चों को जो चीज खाने नहीं देना चाहिए उसे खाने को प्रोत्साहित करते हैं। बच्चों की चिल्लाने की आवाज से छुटकारा पाना के लिए₹10 का नोट बच्चों के हाथ में थमा देते हैं वहां नादान बच्चा ₹10 से कोई काजू खरीद के नहीं खाता ऐसी ही चीज बार-बार खाता रहता है जिसकी वजह से बच्चे का जीवन इस प्रकार का बनने से कोई नहीं रोक सकता। हमारी स्टॉप कैंसर मिशन की टीम ने पूरे महाराष्ट्र मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ के 150 से भी ज्यादा स्कूल में जाकर टिफिन कलर के ऊपर एक सर्व कंडक्ट किया था। और टिफिन कलर का सर्वे खत्म करने के बाद हमारे पास एक शॉकिंग न्यूज़ आई । आम जनता की बात तो छोड़िए लेकिन पढ़े-लिखे माता-पिता के बच्चे के टिफिन में नूडल्स मैगी बर्गर पिज़्ज़ा मोमोज के सिवा दूसरा कुछ भी नजर नहीं आया था। मैं जानता हूं और आप भी जानते हैं। जानबूझकर हम अपने बच्चों को ब्लड कैंसर का शिकार नहीं बनाना चाहते लेकिन माता-पिता की अज्ञानता माता-पिता की लापरवाही और जानकर भी अनजान बनने की आदत हमारे खुशहाल होनार और मासूम बच्चे का जीवन हमारे कारण ऐसी स्थिति में पहुंच सकता है जहां 90,,,,,90 लाख खर्च करने के बाद भी अस्पताल के बाहर बच्चा नजर नहीं आता बच्चों की डेड बॉडी बाहर नजर आती है। बहुत सी मम्मी प्रोग्राम सुनने के बाद कॉल करके बताती है कि सर जो आपने प्रोग्राम में बताया वही मेरी घर की सच्ची कहानी है। आप

बताइए मैं अपने बच्चों को कैसे बचा सकती हूं आप अपने बच्चों को ब्लड कैंसर से बचाना चाहते हैं अस्पताल के अंदर जीवन मौत की लड़ाई नहीं लड़ते देखना चाहते हैं तो एक सिंपल सा रास्ता है। अपने बच्चों का जन्मदिन का केक काटने से पहले ₹500 और खर्चा कीजिए और अनिवार्य समझ कर सीबीसी (CBC) नाम का एक छोटा सा ब्लड टेस्ट होता है। हर समझदार माता-पिता ने अपने बच्चों की रक्षा के लिए साल में एक बार नियमित रूप से जरूर करते रहना चाहिए। सीबीसी CBC में क्या होता है।CBC से बच्चों के खून को 18 पैरामीटर पर चेक किया जाता है जिसके कारण 2 साल के बाद भी किसी बच्चे के जीवन में ब्लड कैंसर की एंट्री होने की संभावना होगी तो उसका पता इस टेस्ट द्वारा आज लगाया जा सकता है। जो भूकंप 2 साल के बाद आने वाला है उसका पता आज लगने से क्या होगा,? हम अपने बच्चों की परिपूर्ण रक्षा कर सकते हैं। सुरक्षित कर सकते हैं। साल में एक बार किया गया सीबीसी नाम का छोटा सा ब्लड टेस्ट दुनिया के हर बच्चे के जीवन को सुरक्षित कर सकता है। इस प्रकार आप सभी लोगों ने भी अपने बच्चों की ब्लड कैंसर से रक्षा करने के लिए साल में एक बार सीबीसी नाम का टेस्ट जरूर करना चाहिए।

<u>स्लाइड no.-17</u> : = आप कभी भी अपने परिवार में किसी भी महिला की हालत इस प्रकार नही देखना चाहोगे। आज भारत में महिलाओं में दो कैंसर का धोखा तेजी से बढ़ते जा रहा है । जिसमे सबसे ज्यादा मृत्यु दर बढ़ाने वाला महिलाओं मे पहला कैंसर है, ब्रेस्ट कैंसर! नंबर दो पे पाया जाता है, गर्भाशय का कैंसर! याद रखिएगा कैंसर के प्रति महिला के लिए लेटेस्ट स्ट्रेस्टिक एक वार्निंग दे रहा है, की हर 4 मिनिट के बाद भारत में एक महिला को ब्रेस्ट कैंसर डिटेक्ट हो रहा है। हर 10 मिनट के बाद ब्रेस्ट कैंसर से दो महिलाओं का जीवन समाप्त हो जाता है । लगभग पचास मिनिट से मैं आपके सामने प्रजेंटेशन दे रहा हु। इन्ही 50 मिनिट में हॉल के बाहर की दुनिया में क्या हुआ होगा? 10 मम्मीयो का जीवन इन 50 मिनट में ब्रेस्ट कैंसर के कारण खत्म हो चुका होगा ।

इस प्रोग्राम में बैठी हुई सभी महिलाओं से मैं दिल से रिक्वेस्ट करना चाहूंगा की हर एक महिला अपने घर की बैकबोन होती है रीड की हड्डी होती है। यदि किसी घर की महिला सीरियस बीमारी का शिकार बनती है। तो वह परिवार अस्त-व्यस्त पर ध्वस्त हो जाता है। माफ कीजिएगा महिलाओं में 100 अच्छाइयां होगी लेकिन एक बहुत बड़ी कमी भी है। घर की महिला सबका केयर करती है खुद को छोड़कर इस प्रोग्राम में बैठी हुई सभी माता बहनों को इतना ही बताना चाहूंगा कि आपके परिवार के सुख शांति के लिए आपका स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है।

अगर आपको लगता है कि मुझे कभी ब्रेस्ट कैंसर होना ही नहीं चाहिए तो साल में एक साड़ी कम खरीदो लेकिन खुद की जीवन की रक्षा के लिए सोनू मैमोग्राफी नाम का एक महत्वपूर्ण स्क्रीन टेस्ट हर साल करते जाओ। उपस्थित सभी पुरुष वर्गों को रिक्वेस्ट है कि भविष्य में अगर आप अपने घर के महिला मेंबर को ब्रेस्ट कैंसर के पेशेंट के रूप में अस्पताल में जीवन मौत की लड़ाई लड़ते हुए नहीं देखना चाहते तो अपने घर के परिवार की सभी महिलाओं का सोनो मैमोग्राफी जरूर करवाते जाओ..



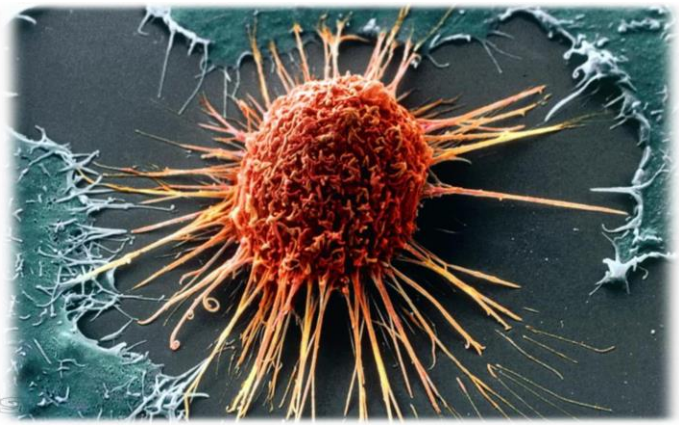
<u>स्लाइड न. 18</u> ..... समझदार और पढ़े लिखे महिलाओं ने तो भी अपने जीवन

की रक्षा के लिए ये टेस्ट करना चाहिए । सोनो ममोग्राफी क्या होता है ? इस प्रकार का एक डिजिटल एडवांस एक्सरे होता है। तुअर के दाल का बत्तीसवा हिस्सा, इतनी छोटी सी कैंसर गांठ मतलब सिस्ट अगर स्तन में आ जाती है तो, याद रखिएगा वो छोटी सी गांठ कैंसर की गांठ न हाथ को टच होती है, न ही बाहर से दिखाई देती है लेकिन मेमोग्राफी स्क्रीनिंग टेस्ट में इतनी छोटी सी गांठ भी क्लियर कट पकड़ में आ जाती है, नजर आ जाती है । नतीजा कम पैसों मे पूरा ईलाज हो जाता है । और लगभग सभी महिलाओं की जिंदगी को बचाया जा सकता है। और भविष्य में स्तन रिमूव करने की नौबत इनके ऊपर नही आती है। इसलिए यहां जितनी भी महिलाए बैठी है, उनको हाथ जोड़कर रिक्वेस्ट है जीवन की रक्षा ब्रेस्ट कैंसर से करने के लिए मेमोग्राफी नाम का स्क्रिनिग टेस्ट साल में एक बार जरूर करते रहो । और सभी पुरुष भाइयों को रिक्वेस्ट है अपने घर की महिलाओं को महेंगे से महेंगे ज्वेलरी लेके दो, भारी साड़ी लेके दो लेकिन उनके जन्मदिन के वक्त उनका ब्रेस्ट का सोनो मेमोग्राफी भी साल में एक बार जरूर करवाएं ।

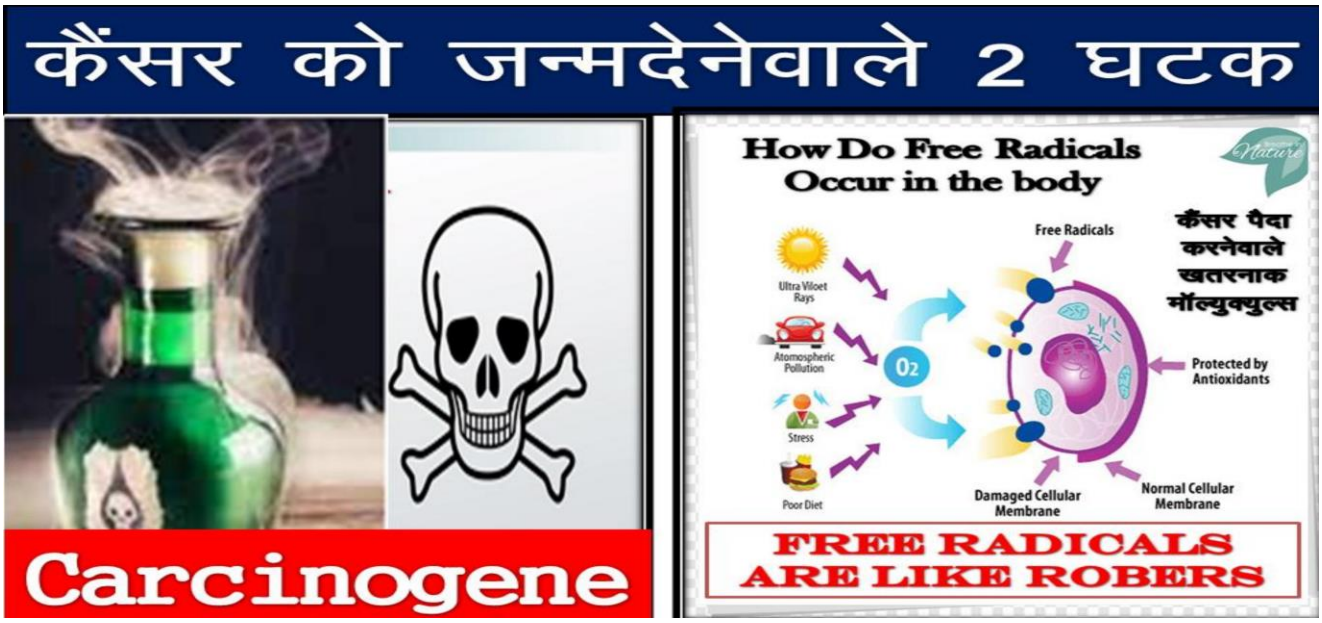
<u>स्लाइड न.19</u> ..कभी किसी के जिंदगी में कैंसर की एंट्री ना हो उसको लेकर दुसरा

रास्ता है। **टोटल बॉडी डिटाक्सिफिकेशन** ! हर इंसान ने टोटल बॉडी डिटाक्सिफिकेशन करना ही चाहिए, मतलब हमने अपने पूरे शरीर का शुद्धिकरण करना ही चाहिए। क्यों करना चाहिए ? इसको समझाने के पहले ये बताना चाहुंग|

<u>स्लाइड न. 20 .</u> = ये हरे कलर में कैंसर का बीज हैं। इसका कैंसर बनने के लिए प्रापर वातावरण चाहिए।



<u>स्लाइड न. 21 .=</u> .. प्रोपर वातावरण कोन देता है ? उसे वातावरण देते है, दो घटक ! और वो दो घटक है ।



एक का नाम है । **कार्सिनोजेंस ये बहुत ही जहरीला रसायन होता है** । खाने पीने की चीजों में ज्यादा मात्रा में रहता है । शरीर के अंदर जाकर कैंसर के बीज को वातावरण देकर हमें कैंसर कैंसर का पैशंट बना सकता है। न. 2 आता है

फ्री रेडिकल्स हवा में घूमते रहता है, सांस के द्वारा नाक से अंदर चला जाता है , उसके बाद क्या करता है । स्वस्थ कोशिका को डेमेज करके उसके अंदर जाता है, कहा की ऊर्जा चुराके अपने पेट में डाल देता है और क्या करता है ? स्वस्थ कोशिका को मार देता है । स्वस्थ कोशिकाए जब ज्यादा मरती है । तब कार्बन मोनोआक्साइड का निर्माण होता है । मतलब जैसे लोहे पे जंग लगता है तो वह लोहा कमजोर पड़ता है , उसी प्रकार उसके कारण अंदर के अव्यव पे जंग लग जाता है और उसी अव्यव में कैंसर का धोका कई गुना ज्यादा बड़ जाता है ।

<u>स्लाइड नंबर 22...</u> अभी आप धायनपूर्वक सुनिएगा यह **कार्सिनोजेंस** नाम का खतरनाक केमिकल, मैं इसे जहर बोलूंगा यह सारे शरीर में कहां-कहां से आता है? यह शरीर में एंट्री करता है नंबर 1 ऐसे खतरनाक खाने पीने की चीजों के माध्यम से ,वह एक जमाना था जब घर-घर में दाल रोटी सब्जी चावल का बड़ा सम्मान किया जाता था आज वह जमाना आया है की बचपन से ही फास्ट फूड जंक फूड प्रोसेस फूड पैक फूड खाया जाता है। आप लोग अपने दिमाग से एक सवाल पूछो कि हमारे घर में बनी अच्छी क्वालिटी की गेहूं की रोटी तीन दिन तक ठीक नहीं रह पाती लेकिन जो चीज हमारी यंग जेनरेशन ऑनलाइन मंगा मंगा कर खाना शुरू कर देती है ।वीकेंड के नाम पर हम लोग भी बच्चों के साथ होटल में जाकर बहुत खुशियों से ढेर सारा खाना खाकर आते हैं मुझे यह बताइए वह जो कई दिनों तक फ्रेश अवस्था में कैसे रह जाती होगी? हमारे यहां सुबह का दूध शाम को

फटना शुरू हो जाता है। गर्मी के मौसम में इस प्रकार की चीज जिसमें हम एक्स्ट्रा डालकर पीते हैं यह कई महीनो तक फ्रेश अवस्था में कैसे रह जाती होगी?

बस इतनी बात याद रखिएगा बाहर में जो भी हम कहते हैं उसको कई महीनो तक इस कंडीशन में रखने के लिए उसके अंदर एक खतरनाक केमिकल मिलाया जाता है। जिसको हम क्या कहते हैं? प्रिजर्वेटिव कहते हैं। वह होते हैं नाइट्रेट, नाइट्राइट, बी एच टी कभी समय मिलेगा तो यह तीन चीज गूगल पर सर्च करके देखो। आपका दिमाग फट सकता है इतना खतरनाक किया जाए होता है। मेरी नजर में आजकल लोग तो अज्ञानता बस महंगे महंगे दाम में खाना नहीं खाते हैं तो खाने के रूप में खतरनाक ऐसा जहर खाना शुरू कर देते हैं जिसके कारण वह अपना भविष्य अपने हाथों से बर्बादी के रास्ते पर ले जा सकते हैं। बहुत से लोग पूछते हैं कि खान-पान में क्या बदलाव करना चाहिए मेरा एक ही सुझाव है। बाहर का खाना ही बंद कर दो।

<u>स्लाइड नंबर 23....*</u> हमारी यंग जनरेशन में सबसे ज्यादा कैंसर होने का दूसरा घटक पाया जाता है धूम्रपान, कॉलेज जाने वाले लड़कों को इसकी लत काफी कम उम्र में लग जाती है। बहुत लोग कहते हैं कि सर हम तो कभी सिगरेट नहीं पीते हैं। अरे हम नहीं पीते हैं लेकिन जो दूसरे पीते उसके प्रभाव के कारण हमें भी कैंसर हो सकता है, क्योंकि एक्टिव स्मोकिंग से पेसिव स्मोकिंग कई गुना ज्यादा खतरनाक होता है। सिगरेट पीने वाला सिगरेट पीते पीते जो दुआ हवा में छोड़ना है उस धुएं में चार प्रकार के खतरनाक जहर पाए जाते हैं

*नंबर 01 बेंजीन **दीवार पर लगाने वाले पेंट** में जो खतरनाक जहर रहता है वह सिगरेट के अंदर पाया जाता है। उसके बाद होता है *नंबर दो*

*पर **अमोनियाटॉयलेट क्लीनर** में जो जहर पाया जाता है, वह अमोनिया होता है वह भी सिगरेट के अंदर होता है। उसके बाद *__हाइड्रोजन__ सायनाइड चूहा मारने की दवा में पाया जाता है जो चूहे को मारने के लिए जहर मिलाया जाता है वही सिगरेट के अंदर भी पाया जाता है। और अंतिम और चौथा जहर होता है ***एसीटोनयह*** किस में पाया जाता है? एस मैडम लड़कियां नेल पेंट निकलते समय जी **थिनर** का उपयोग करती है, उसी के अंदर **एसीटोन** नाम का जहर होता है। जो सिगरेट के अंदर भी पाया जाता है। मतलब सिगरेट हम ना भी पीते होंगे तो भी किसी दूसरे के पीने के कारण भी हमारे जीवन में भी कैंसर की एंट्री हो सकती है। उसके बाद कैंसर को जन्म देने वाला दूसरा घातक है शराब, शराब में 17 प्रकार के ऐसे घटक पाए जाते हैं जो किसी के भी शरीर में कैंसर को पैदा करने के लिए सक्षम होते हैं। आपके घर में अगर आपका बच्चा कॉलेज जाता होगा तो ध्यान से एक बार आप उसको पूछो कि दिन भर में उसने क्या-क्या खाया? आजकल के बच्चे घर से बाहर निकालने के बाद झुनका भाकर नहीं खाएंगे। तो वह चाइनीस ,खाएंगे फास्ट फूड खाएंगे ,जंक फूड खाएंगे और इन्हीं चीजों को बार-बार ,खाने के कारण सर, कैंसर का प्रमाण हमारे यंग जनरेशन में ज्यादा निर्माण होते जा रहा है। उसके बाद दिखाई देता है रोज सुबह उठने के बाद चाय में डुबोकर जो टोस्ट खाई जाती है। वह भी कैंसर पैदा कर सकती है। जो खाना पकाते समय जलाया जाता है। भूना जाता है या डीप फ्राई किया

जाता है। जैसे तंदूरी चिकन तंदूरी रोटी तंदूरी कबाब जले वाले पापड़ यह भी कैंसर पैदा कर सकते हैं। रोज सुबह उठने के बाद हम जो चाय पीते हैं, चाय में डाला गया पैकेट का दूध, जो दूध नहीं बचा सफेद जहर बन चुका है इसके कारण भी कैंसर का धोखा अधिक बढ़ सकता है।

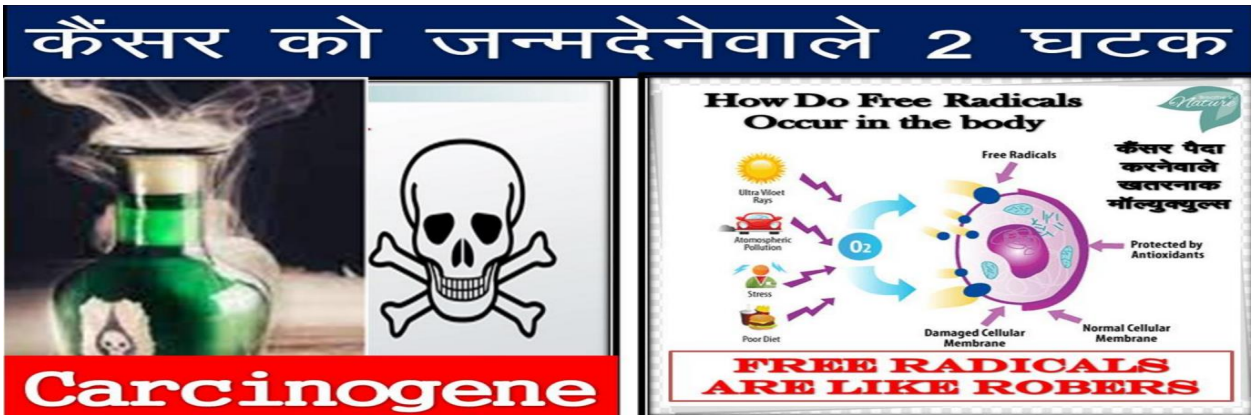
<u>स्लाइड नंबर 24...</u> उसके बाद। दिखाई देता है कॉस्मेटिक। यहां बैठे सभी लोग एक सवाल अपने दिमाग को पूछो कि आजकल यंग लड़कियों को ब्रेस्ट कैंसर क्यों हो रहा है? यंग लड़कियों को फेफड़े के कैंसर क्यों हो रहे हैं? क्योंकि बगैर सोचे समझे जो ऐड टीवी में या फिर यहां वहां देखते हैं। उसके अंदर दिखाया गया कॉस्मेटिक को हम अपने बदन के ऊपर महंगे महंगे दाम में खरीद के उपयोग करना शुरू कर देते हैं,

उसके अंदर के फॉर्मलडीहाइड और और कोलतार नाम के दो प्रकार के खतरनाक केमिकल, ब्रेस्ट कैंसर पैदा कर सकते हैं। उसके बाद कीटनाशक की फवारणी और पेस्टीसाइज। रोज सुबह उठने के बाद टूथब्रश पर लिया हुआ टूथपेस्ट उसके अंदर भी फ्लोराइड नामक एक केमिकल पाया जाता है जो किसी के भी जिंदगी में तीन कैंसर को पैदा कर सकता है। कल से ब्रश करना बंद मत करो लेकिन अपनी स्कूल के बच्चों को अपने घर के बच्चों को इतना तो भी जागरुक करो कि ब्रश करने का समय मंत्र 50 सेकंड से 1 मिनट का होना चाहिए उससे ज्यादा नहीं। एक बात बताना चाहूंगा कि हमारे देश में पढ़े लिखे लोग बहुत सारे हैं, लेकिन कैंसर के प्रति जागरूक लोगों की संख्या बहुत कम पाई जाती है। कुछ लोग मुंह में ब्रश पकड़ के पेपर पढ़ना शुरू कर देते हैं, ब्रश मुंह में पकड़ लेते हैं और अपने पूरे बगीचे में पानी डालना शुरू कर देते हैं, देहात की स्थिति और भी खराब है, जागरूकता के अभाव के कारण ब्रश मुंह में पकड़ के बच्चों को स्कूल तक छोड़कर आ जाते हैं, उसके बाद दिखता है कोल्ड ड्रिंक, अगर हमारे घर में मेहमान आते तो हम बड़े शान से उन्हें पूछते हैं। ठंडा लेंगे ना। याद रखिएगा ठंडा ऑफर करने के पीछे हमारा प्यार होता है। लेकिन ठंडे में कहां प्यार है? ठंडा में तो पूरा जहर भरा होता है। जिनको भी आप ठंडा पिलाएंगे वह जिंदगी भर के लिए भी ठंडा हो सकता है। उसके बाद पॉलिथीन बैग का उपयोग, हमने नागपुर के 125 हाईली क्वालिफाइड परिवार में जाकर

फ्रिज कल्चर पर एक सर्वे कांटेक्ट किया था। उसमें से 85 लोगों के परिवार ऐसे मिले थे, जिनके घर हरा धनिया पॉलिथीन में लपेट के फ्रिज के अंदर रखा गया था। अगर आप भी ऐसा करते होंगे तो आज से ही अपने कल्चर को बदल डालो। उसे हरा धनिया के पैकेट को फ्रिज में से बाहर निकालो हाथ क्यों ऊपर रखो सबको अपने आसपास ऐसा खड़ा करके घर में डेमो दिखाओ उसके अंदर पानी की छोटी-छोटी बंदे नजर आती है, यह पानी की बूंदे नहीं है मैडम यह पेनक्रिएटिक कैंसर पैदा करने वाला एबीपी मॉलिक्यूल केमिकल होता है।

*<u>**स्लाइड नंबर 25...**</u>* उसके बाद का दूसरा घटक है जो कैंसर पैदा कर सकता है। अवर वह है फ्री रेडिकल यह हवा में रहता है नाक के द्वारा शरीर में जाता है। यह

हमारे शरीर में कहां-कहां से एंट्री कर सकता है। यह एंट्री कर सकता है अल्ट्रावायलेट रेस के द्वारा या एंट्री कर सकता है एनवायरनमेंट पॉल्यूशन के द्वारा ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस एंड पुअर न्यूट्रिशन के माध्यम से भी फ्री रेडिकल्स बॉडी में प्रवेश करता है। हाउ आर यू इंस्टैन्टेनियस टेंशन टेंशन में रहकर काम करता है। उस इंसान को भी कैंसर सामान्य इंसान के मुकाबले धोखा कई गुना ज्यादा पाया जाता है।

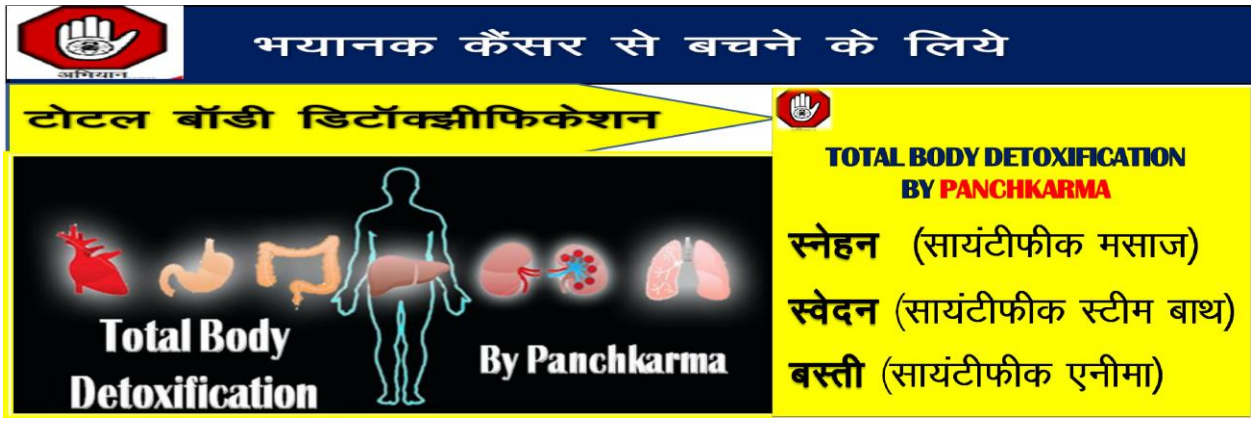


<u>स्लाइड नंबर 26</u>... अभी ये दो प्रकार के खतरनाक ऐसे आतंकवादी है। एक कार्सिनोजेंस और दूसरा है फ्री रेडिकल्स जो शरीर के अंदर इंटर करते हैं।

<u>स्लाइड नंबर 27</u>.. शरीर के अंदर में इंटर करके अंदर क्या करते हैं? कुछ इस प्रकार से शरीर को खराब करना शुरू कर देते हैं। यह हमारे सुंदर फेफड़े थे यह ऐसे

जंग लगे समान बनना शुरू हो जाते हैं। तकलीफ होने के बाद जो भी छुपाने का काम करते हैं किसी दिन फेफड़ों में फेफड़े का कैंसर दिखाई दे सकता है। यह हमारे शरीर के अंदर की सुंदर किडनी थी जो अब पूरी तरीके से टॉक्सिक हो गई है। इससे किडनी का कैंसर भी हो सकता है। पेट हमेशा ऐसा साफ सुथरा होना चाहिए लेकिन 90% बीमारी का घर हमारा पेट होता है।

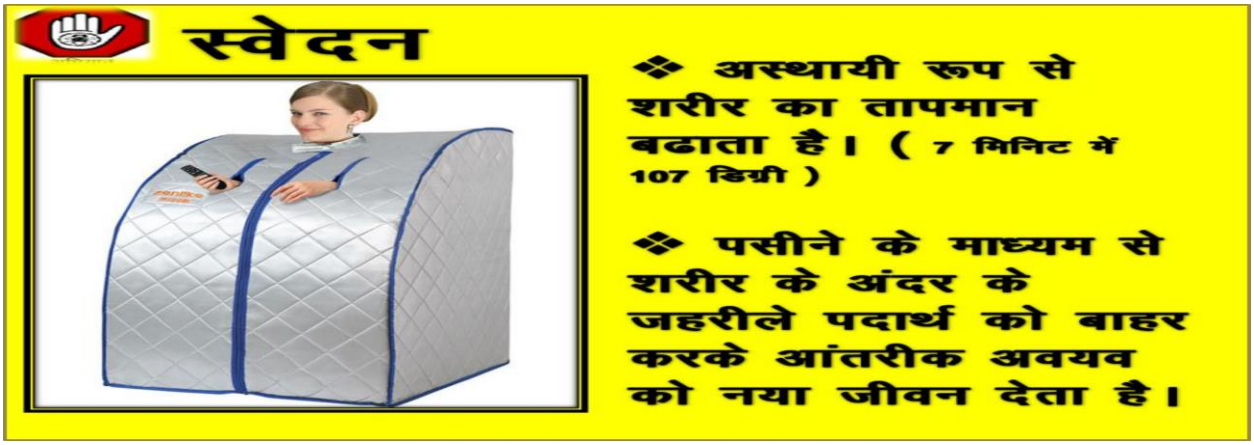
आजकल का खानपान पूरा बिगड़ चुका है। पेट ऐसा नहीं तो ऐसा पाया जाता है। टॉक्सिन का पूरा आलम ऐसा पाया जाता है। पूरा टॉक्सिन ऐसा कड़क हो जाता है, चिकट होकर पूरा ऐसा जम जाता है,। बाहर आने का नाम ही नहीं लेता, बहुत से लोग दो रोटी तक नहीं पहुंच पाते हैं ऐसे पेट के अंदर पेट के कैंसर का भी जन्म हो सकता है। अब इस प्रकार के पूरे आर्गन हो चुके हैं। इसके अंदर की गंदगी को अगर साफ करना है। बाहर करना है। ताकि किसी कैंसर का जन्म कभी होना नहीं चाहिए तो हमें क्या करना चाहिए सर, मैडम? हमें जो रास्ता अपनाना है वह रास्ता है।



<u>स्लाइड नंबर 28...</u> टोटल बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन। पंचकर्म के अंतर्गत हमें तीन पूर्व कर्म करना है। नंबर वन स्नेहन जिसे हम साइंटिफिक मसाज कहते हैं नंबर दो सवेदन जिसे हम साइंटिफिक स्टीम बाथ कहते हैं। और नंबर तीन बस्ती यह

तीन पूर्व कर्म अनिवार्य समझ के हमें करना ही चाहिए। अभी मैं आपको एक-एक करके सभी कर्म के बारे में विस्तार से बताऊंगा।

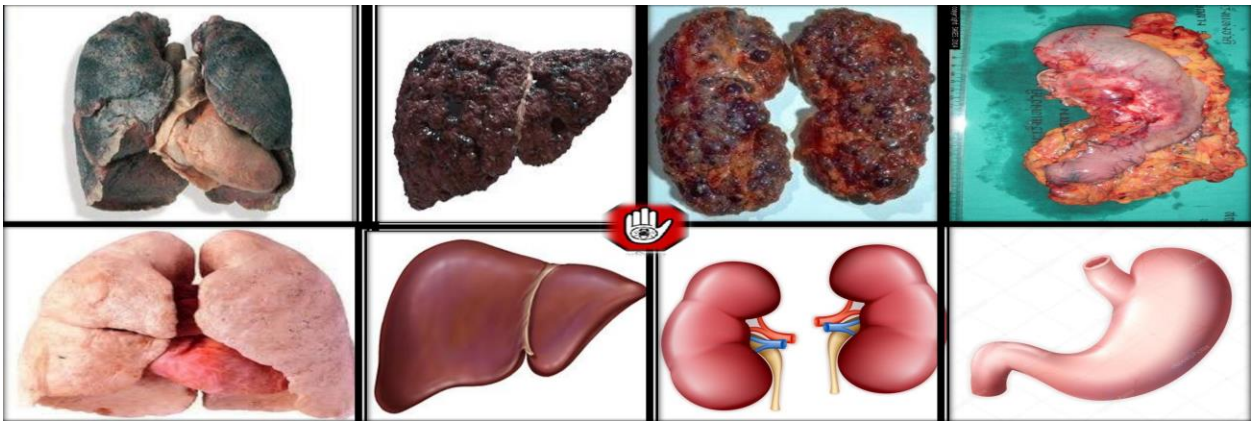
<u>स्लाइड न. 29 .</u> = सर ये स्नेहन हमे बार बार करना चाहिए । इसका सबसे बड़ा फायदा क्या है ? इसको बार बार करने से ब्लड सर्क्यूलेशन की स्पीड बड़ जाता है । सिंपल एग्जामपल है नदी का पानी आराम आराम से बहेगा तो किनारे का कचरा वैसा ही रहेगा, लेकिन नदी का पानी स्पीड से बहेगा तो उसकी स्पीड के कारण वह पानी फोर्स से कचरे को लेके आगे निकल जाएगा , किनारा साफ हो जाएगा । उसी प्रकार हमारे शरीर में क्या होता हैं? स्नेहन प्रोपर तरीके से करते रहने से ब्लड सर्क्युलेशन का स्पीड बड़ जाता है । जिसके कारण रक्त नलिका के अंदर जो कचरा टोकझिन जम जाता है, गंदगी जम जाती है ,वो गंदगी खून के स्पीड से यहा से हट जाती है यह किनारा ऐसे साफ हो जाता है यही गंदगी किडनी में जाकर फिल्टर होकर यूरिन के माध्यम से जो टॉकझिंन भविष्य में कैंसर पैदा कर सकता था वो पूरा कचरा बाडी के बाहर कर दिया जाता है । प्रोपर स्नेहन करते रहने से कैंसर को भी रोका जा सकता है।



<u>स्लाइड नंबर 30...</u> नंबर दो पर आता है स्वेदन स्वेदन मतलब गार्डन छोड़कर गले के निचले हिस्से (पूरे शरीर को) एक विशिष्ट प्रकार के कटघरे अर्थात बॉक्स के अंदर बंद किया जाता है 17,,, 18 प्रकार की आयुर्वेदिक जड़ी बूटी की भाप को ,107 डिग्री तक बढ़ाया जाता है । जिसके कारण 40 मिनट तक जो पसीना शरीर के बाहर निकलता है। वह कोई सिंपल पसीना नहीं रहता वह कई साल से शरीर के अंदर जमी हुई गंदगी है। जो पसीने के रूप में शरीर के बाहर आना शुरू हो जाती है।

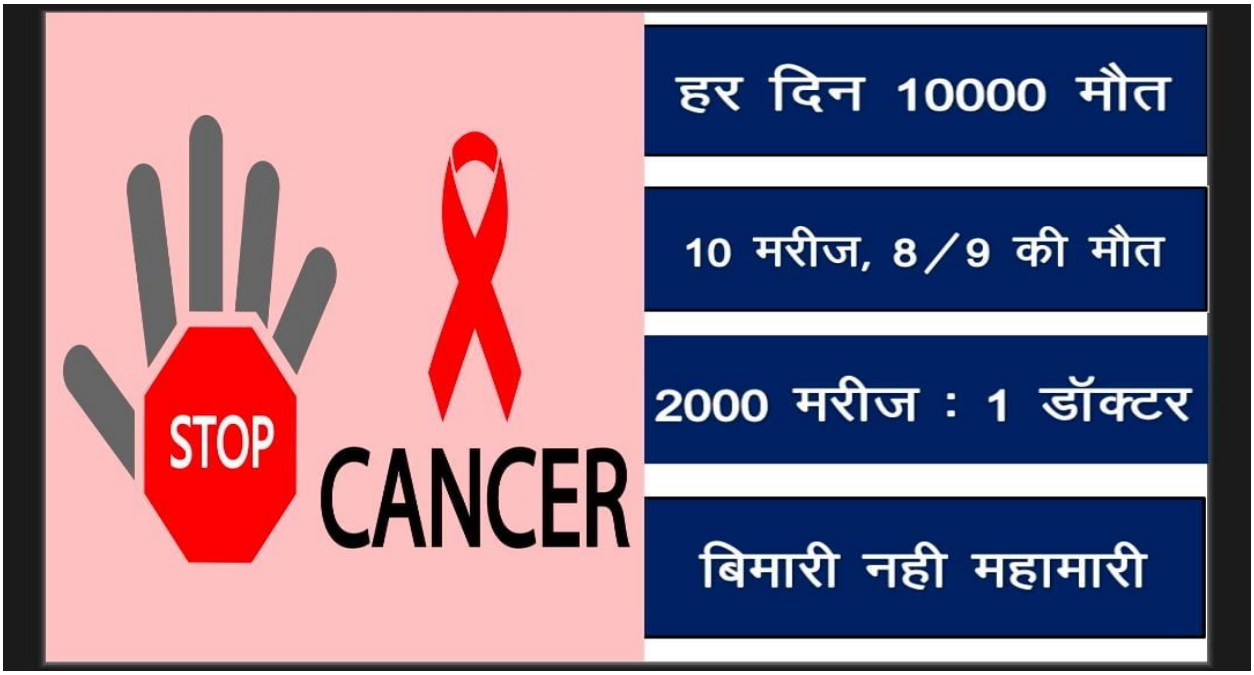
<u>स्लाइड नंबर 31...</u> उसके बाद आता है बस्ती बस्ती को पंचकर्म की जननी भी कहा जाता है। मैंने आपको पहले ही बता दिया था पेट कैसा साफ सुथरा होना चाहिए। पेट ऐसा पूरा टॉक्सिन से भरा हो या फिर नहीं भी होगा तो भी भविष्य में तकलीफ ना हो इस उद्देश्य के साथ बस्ती सबके लिए अनिवार्य है सर, इसमें क्या करते हैं? सर लगभग 17,,, 18 प्रकार की जड़ी बूटी से मिश्रित तेल को गर्म किया जाता है। 17 ,,18 प्रकार की आयुर्वेदिक जड़ी बूटियां का अर्कित तेल को पेशेंट के शरीर में अनस के द्वारा रिवर्स किया जाता है। 17 ,,18 जड़ी बूटी युक्त पावरफुल तेल के विशेष प्रभाव के करण जितना मेल अंदर जम चुका था, कड़क हो चुका था, वह पूरा ढीला हो जाता है कमजोर पड़ जाता है, और पूरी गंदगी बॉडी के बाहर खींचकर निकाला जाता है। ऐसे टॉक्सिन से भर पेट को दोबारा ऐसे क्लीन किया जाता है। जिसके अंदर किसी प्रकार की भी कैंसर की संभावना को भविष्य में नहीं के बराबर कर दिया जाता है। किसी सीरियस तकलीफ को लेकर अगर हम डॉक्टर के पास जाते हैं, और डॉक्टर बताते हैं कि 90% ब्लॉकेज हो गए हैं। को भी डर नहीं लगता क्यों कि हमको पता है इसकी दवा उपलब्ध है। अगर डॉक्टर कहते हैं कि शुगर 450 के ऊपर हो गई है तब भी डर नहीं लगता है।

क्योंकि यहां भी इंसान बस सकता है। लेकिन अगर डॉक्टर कहते हैं कि आपको कैंसर हो गया है तब । हमारे पूरी परिवार की ही जिंदगी हिलना शुरू हो जाती है। आपके परिवार में कैंसर के कारण कोई जान लेवा हादसा ना हो, यदि ऐसा अगर आपको दिल से लगता है तो यह दोनों भी रास्ते आप और आपका पूरा परिवार जरूर फॉलो करें।



,, पहले रास्ता कौन सा था। 18 साल के ऊपर जिन-जिन की उम्र हो गई है। अपने जन्मदिन का केक काटने के पहले अनिवार्य समझकर कैंसर प्रीवेंशन पैकेज अर्थात व्होल बॉडी चैकअप (WBC) करना ही चाहिए। नंबर दो मैं आपको क्या बताया? अपने घर में 0 से 20 वर्ष के जितने भी बच्चे होंगे । मेरे घर का बच्चा कभी ब्लड कैंसर का शिकार नहीं होना चाहिए । इस उद्देश्य के साथ क्या करना है ? अपने घर के बच्चों के जन्मदिन पर एक अतिरिक्त खर्च करना है।मात्र ₹500 ,,₹500 खर्च करके, सीबीसी (CBC) नाम का एक ब्लड टेस्ट अपने बच्चों की जीवन की सुरक्षा के लिए साल में एक बार जरूर करवाना है। जितनी भी मेरी यहां बहने बैठी है। सबसे एक ही रिक्वेस्ट है । आपकी जीवन में या आपकी घर की महिला की जीवन में ब्रेस्ट कैंसर की एंट्री ना हो इसलिए आपने सोनो मैमोग्राफी नाम का एक छोटा सा स्क्रीनिंग टेस्ट करना है । सबको पता है कैंसर का बीच जन्मजात आ चुका है । इस बीच को प्रॉपर वातावरण ना मिले इसलिए हम क्या करेंगे । टोटल बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन करेंगे शरीर का शुद्धिकरण करेंगे । इसमें क्या करना है । तीन काम करना है नंबर 1 स्नेहन, मतलब साइंटिफिक मसाज करनी है । नंबर ,2 स्वेदन, मतलब साइंटिफिक भाप चिकित्सा करनी है , नंबर 3 बस्ती, मतलब साइंटिफिक एनिमा करना है। आप में

से जो भी लोग यह दो रास्तों को दिल से और पूरी इच्छा शक्ति के साथ इंप्लीमेंट करना शुरू कर देते हैं। तो मैं उस इंसान को लिखकर दे सकता हूं कि पूरी दुनिया का नाम कैंसर पीड़ित सूची में आ सकता है । लेकिन आपका नाम ढूंढने से भी नजर नहीं आ सकता । लेकिन कुछ-कुछ लोग ऐसे रहते हैं सब कुछ उनके समझ में आ जाने के बाद भी कुछ भी नहीं करते हैं ऐसे लोगों के लिए ।



<u>स्लाइड नंबर 32...</u> ए.बी .पी न्यूज़ की एक वार्निंग है । जितने तेजी से कैंसर बढ़ते जा रहा है । उसको ध्यान में रखकर 2030 तक हमारे देश में कैंसर एक महामारी बन सकती है । घर घर में एक दो , एक दो कैंसर के पेशेंट दिखना शुरू हो सकते हैं । आप सब लोग जानते हैं की महामारी की शुरुआत अच्छे से हो चुकी है ।आज हमारे देश में स्थिति ऐसी है । कि हर दिन 10,000 लोगों की मौत कैंसर के कारण हो रही है । हमारे देश में सर मैडम , जब 10 लोगों को कैंसर होता है उसमें से सात आठ लोगों की मौत तो मात्र 6 ,,7 महीने के अंदर ही हो जाती है ।आपसे एक सवाल पूछना चाहूंगा हमारे देश में सर जितनी तेजी से कैंसर के

पेशेंट बढ़ रहे हैं। क्या उतनी तेजी से कैंसर के डॉक्टर बढ़ रहे हैं क्या ? नही ,। हमारे देश का समीकरण कैसे पाया जाता है । 2000 कैंसर पेशेंट के पीछे एक डॉक्टर । तो आप ही बताइए वह डॉक्टर किस-किस की रक्षा करेगा । इसलिए मैं आपको एक सलाह बताना चाहूंगा सबसे अच्छा रास्ता है आज के दौर में खुद की रक्षा खुद ही करो। कैंसर बोलने में एक बीमारी लगती है । परंतु यह एक बीमारी नहीं है । 100 खतरनाक बीमारी से निर्माण हुई एक खतरनाक महामारी सिद्ध हो सकती है ।

<u>स्लाइड नंबर 33..</u> कैंसर मुक्त भारत अभियान के संकल्प को पूरा करने के लिए लगभग 12 साल से स्टॉक कैंसर मिशन के 150 कैंसर काउंसलर इस प्रकार गांव-गांव शहर शहर जाकर लोगों को निशुल्क ट्रेनिंग देकर समझ रहे हैं कि कैंसर के कारण आने वाली संभावित महामारी से खुद के परिवार को कैसे बचाना है।

" कैंसर मुक्त भारत " अभियान

<u>स्लाइड नंबर 34..</u> लगभग डेढ़ घंटे का मेरा प्रजेंटेशन आप लोगों ने बड़े ही ध्यान पूर्वक सुना इसलिए आप सभी लोगों का दिल से धन्यवाद परंतु अभी आप लोगों से एक सवाल पूछना चाहूंगा जो बातें आपने डेढ़ घंटे के प्रोग्राम के माध्यम से सुन ली है , क्या वह सारी बातें आपके लिए ,आपके परिवार के लिए ,समाज के लिए ,फायदेमंद थी या नहीं थी सर मैडम ।100% फायदेमंद थी । अभी क्या आपको ऐसे लगता है कि यही बातें देश के हर एक इंसान तक पहुंचना चाहिए, क्या आपको लगता है कि हमारा भारत देश कैंसर मुक्त भारत देश बनना चाहिए, क्या आपको ऐसे लगता है कि मेरा परिवार कैंसर मुक्त परिवार होना चाहिए। अगर आपको ऐसा सच्चे दिल के साथ लगता होगा तो आप भी एक काम हंड्रेड परसेंट जरूर कर सकते हैं। क्या कर सकते हैं सर मैडम ?

,,,, स्टॉप कैंसर मिशन द्वारा चलाए जा रहा है कैंसर मुक्त भारत अभियान, एक नेशन बिल्डिंग का काम है । राष्ट्र निर्माण का काम है, हर इंसान को इस भयानक बीमारी से बचाने का काम चल रहा है । इसी कार्य को हर इंसान तक पहुंचाने के लिए आप में से इच्छुक लोग स्वेच्छा से सो प्रेरित होकर यथाशक्ति यथासंभव बिना किसी बाध्यता के इसके लिए सहकार्य भी जरूर कर सकते हैं।

<u>स्लाइड नंबर 35..</u> आप लोगों का 1 रुपया का भी सहकार्य क्यू ना हो । और लोगों को जागरूक करने के काम में तो जरूर आ सकता है । जितने प्रोग्राम मैंने ऑल इंडिया में किए हैं । कुछ कुछ तो मैं भूल कर भी भूल नहीं सकता हूं । महाराष्ट्र जलगांव की बात है। महानगर पालिका के अंदर एक बड़ा प्रोग्राम था। जैसी ही मैने जय हिंद जय भारत बोला 31 वर्ष का नौजवान मेरे पास दौड़ कर आया और मेरे पास आने के बाद सभी लोगों को रो-रो के समझ रहा था कि, हर महिला ने अपनी जिंदगी को ब्रेस्ट कैंसर से बचने के लिए सोनो मैमोग्राफी करना ही चाहिए, डॉक्टर साहब ने हमें जो समझाया वह किसी और ने मुझे 5 साल पहले समझाया रहता तो मैंने अपनी 29 साल की पत्नी का जीवन ब्रेस्ट कैंसर से बचा लिया रहता । गोवा पणजी में सेंट्रल गवर्नमेंट के एंप्लॉई के लिए एक बड़ा प्रोग्राम रखा था।

वोट ऑफ थैंक्स करते समय कलेक्टर की पी . ए नाम बताना चाहूंगा मिस रागनी वोट ऑफ थैंक्स करते समय रोती हुई सूरत में लोगों को समझ रही थी कि हम लोग बिल्कुल भी जागरूक नहीं है, अपने बच्चे की ब्लड कैंसर से रक्षा करने के लिए साल में एक बार ₹500 खर्च करना देश की किसी मम्मी के लिए कोई डिफिकल्ट काम नहीं है। लेकिन हम जागरूक नहीं थे अगर मुझे पहले से पता रहता तो मैं अपने 3 साल के बच्ची का जीवन ब्लड कैंसर से बचा लिया रहता था। जिन्होंने अपनों को कैंसर के कारण को दिया था। उन सभी ने हमारी उपक्रम को ,हमारे मिशन को, हमारे कार्य को, देश का सबसे फायदेमंद मिशन समझकर और देश को सफल बनाने के लिए लाखों रुपया की भी सहायता उन्होंने जरूर कर दी थी लेकिन आप लाखों की बात छोड़िए अगर आप अपने परिवार को कैंसर मुक्त परिवार बनाना चाहते हैं, आप इस देश के हर एक इंसान तक इस मिशन को पहुंचाने के वचनबद्ध हो चुके हैं। तो सर आपने एक छोटा सा परंतु बहुमूल्यवान मात्र 1101 का सामाजिक सहयोग जरुर कीजिएगा। इस छोटे से सामाजिक सहयोग के बदले में आपको और आपके पूरे परिवार को जीवन भर अनगिनत् फायदे होने वाले हैं।

<u>स्लाइड नंबर 36...</u> तो आप सभी लोग खुद को और अपने पूरे परिवार को आजीवन कैंसर मुक्त परिवार के रूप में 100% देख सकते हैं । हो सकता है कुछ-कुछ लोगों के मन में सवाल होगा 1101 रुपए।।। तो आप सभी एक बात बताइएगा यह 1101 रुपए कितनी बार किसी के जन्मदिन पर शादी में लिफाफे में डालकर दिया है दिया है। दूसरों को खुश करने के लिए हम कई सारे ₹1100 खर्च कर चुके हैं लेकिन आज सवाल मेरे अपने परिवार की सुरक्षा का है। और उस सुरक्षा के लिए कैंसर मुक्त भारत अभियान को सफल बनाने के लिए 1101 रुपए का सहयोग करता हूं तो कैसे मेरा परिवार कैंसर मुक्त परिवार बन सकता है। आप में से जो भी व्यक्ति कैंसर मुक्त भारत अभियान को सफल बनाने के लिए और खुद के परिवार को कैंसर मुक्त परिवार बनाने के लिए सो इच्छा से सो प्रेरित होकर 1101 रुपए का सहयोग करता है तो स्टॉप कैंसर मिशन के 450 डॉक्टर की टीम के द्वारा आपको भेंट स्वरूप दिया जाता है ऐसा

एक अर्ली डिटेक्शन कैंसर सेवा कार्ड अभी आपने इसका उपयोग कैसे करना है ध्यान से सुनिएगा ऊपर में आपका नाम लिखिए नीचे के 9 कॉलम में परिवार के 9 लोगों का नाम लिखना है 9 कालम में हमारे घर के हर इंसान का नाम नोट करना है। फिर वह हमारे चाचा चाची दादा दादी कोई भी हो सकता है । मित्र और पड़ोसियों को छोड़कर इसमें आप अपने रिश्तेदारों का भी नाम लिख सकते हैं। यह एक पारिवारिक कार्ड है। परिवार के नाम इंक्लूड करना अनिवार्य है। यह आपको स्टॉप कैंसर मिशन की ओर से भेंट स्वरूप मिलने वाला लाइफटाइम कैंसर सेवा कार्ड है। भारत देश को कैंसर मुक्त भारत निर्माण करने के लिए और पूरे परिवार को कैंसर मुक्त बनाने के लिए पूरे जीवन में मात्र एक बार ही 1101

रुपए का सामाजिक सहयोग करना है। इसके बाद पूरे जीवन में आपने इस कार्ड के लिए 1 रुपया भी खर्च करने की आवश्यकता नहीं होती है।

<u>स्लाइड नंबर 37...</u> आप सोच रहे होंगे कि जो कार्ड परिवार की सुरक्षा के लिए हमें भेंट स्वरूप मिलने वाला है उसके हमें फायदे क्या होंगे। ध्यानपूर्वक इसके फायदे भी सुन लीजिएगा सर मैडम , इस कार्ड का सबसे बड़ा और अनमोल फायदा है, इसी कार्ड के माध्यम से आप या आपके घर का कोई भी व्यक्ति कैंसर रक्षक बनाकर भारत देश को कैंसर मुक्त देश बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। जिसके बदले में हमारे संस्था के माध्यम से एक बहुत ही अच्छा मानधन भी दिया जाता है। जो लगभग 15 से 20000 का हो सकता है। कैंसर रक्षक बनने के लिए एक्सपर्ट द्वारा विशेष ट्रेनिंग भी दी जाएगी साथ-साथ इस कार्य को करने के लिए एक स्पेशल टूल किट भी दी जाएगी और यह कार्य आपके घर का कोई भी जॉबलेस व्यक्ति ,विद्यार्थी, ग्रहणी, रिटायर्ड इंसान, या कोई भी करके अपना भविष्य सफल बना सकता है।

इसके लिए आपको क्या करना होगा हमारे वेबसाइट

Stopcancermission.org पे जाकर एक आवेदन करना है।

,,, इस कार्ड का दूसरा अद्भुत अमूल्य फायदा क्या है।? तो यह कार्ड परिवार के 10 लोगों को 200 प्रकार के कैंसर से सुरक्षित करता है। और पूरे परिवार को कैंसर मुक्त बनाने में हमारी आजीवन मदद करते रहता है। हर इंसान को लगता है कि जिंदगी में मेरे घर में किसी को कैंसर नहीं होना चाहिए। ऐसा सिर्फ लगने से हो जाएगा क्या? बिल्कुल नहीं..... जो भी कुछ होगा वह करने से होगा। 18 वर्ष से ऊपर आपके घर में जितने लोगों की उम्र हो चुकी है। हर इंसान ने अपने जन्मदिन का केक काटने के पहले अति अनिवार्य समझ कर कैंसर प्रीवेंशन पैकेज मतलब होल बॉडी चैकअप (WBC) करना ही चाहिए। काफी सारे डॉक्टर है लेकिन हमने कौन से डॉक्टर के पास जाकर करना चाहिए। एक शब्द याद रखिएगा एन.ए.बी.एल NABL नेशनल अक्रिडिटेड ब्लड लैबोरेट्री । जिनके पास NABL अप्रूव्ड लैबोरेट्री है। उन्हीं के पास जाकर करना है। एन ए बी एल ए फ्रूट लेबोरेटरी में क्या होता है। यहां हर टेस्ट एक्यूरेट रहता है, यहां किया हुआ टेस्ट इंडिया के सभी डॉक्टर के पास वैलिड माना जाता है इस लेबोरेटरी में जाकर 18 साल के ऊपर जिनकी उम्र हो चुकी है आपके घर के लोग स्टॉप कैंसर मिशन के कैंसर सेवा कार्ड के माध्यम से जाते हैं।

, तो खर्च आएगा मात्र ₹3000 का अपने बच्चों की रक्षा के लिए सीबीसी करो साल में सिर्फ एक बार सीबीसी करना अनिवार्य है और सीबीसी का खर्चा कितना आएगा? 450 रुपए परंतु यदि आप इस कार्ड के माध्यम से जाएंगे तो मात्र खर्च आएगा 250 रुपए का अपने घर की हर महिला की ब्रेस्ट कैंसर से सुरक्षा करनी है।

यदि हर एक महिला की जान ब्रेस्ट कैंसर से बचाना है तो इसके लिए क्या करेंगे? सोनो मेमोग्राफी करेंगे सोनो मैमोग्राफी करने का खर्चा लगभग आता है।5500 रुपए का परंतु इस काट के माध्यम से करेंगे तो आपको खर्च आएगा सिर्फ 3000 रूपय का ।

<u>स्लाइड नंबर 38...</u> हमारे बॉडी के अंदर में जन्मजात कैंसर का बीज आ चुका है । उसको कैंसर से कन्वर्ट न हो इसके लिए हम क्या करेंगे? स्नेहन ,स्वेदन, और बस्ती स्नेहन ,स्वेदन, और बस्ती पर हेड सीटिंग चार्ज 2800 रुपए लेकिन इस कार्ड के माध्यम से जाएंगे तो खर्चा आएगा मात्र 1500 रुपए का

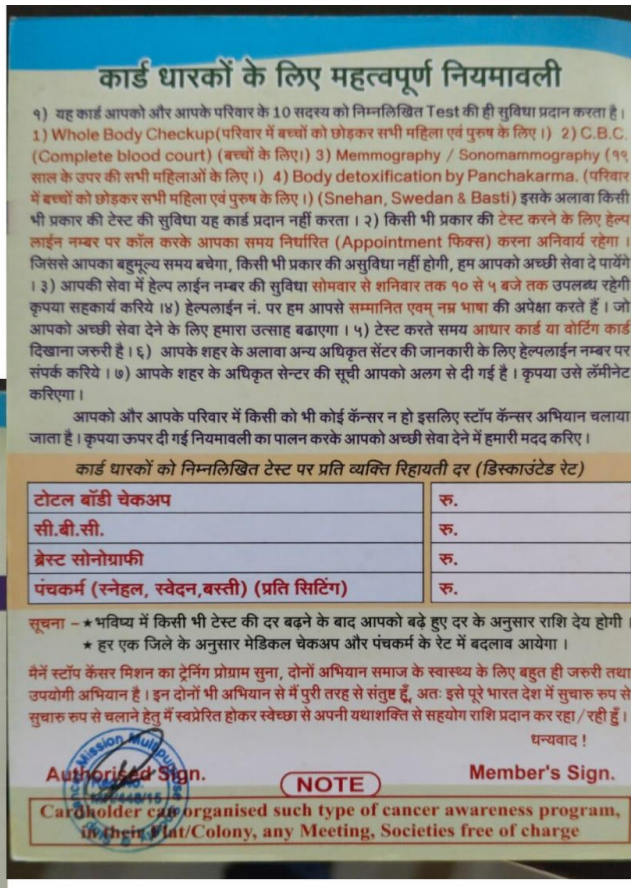
<u>स्लाइड नंबर 39....</u> यदि हमारा परिवार हम दो हमारे दो का है तो इस प्रकार का हस्ता खेलता कैंसर मुक्त परिवार हमेशा ऐसे देखना है तो कैंसर मुक्त परिवार बनाने के लिए रोज का खर्च कितना आएगा 9.18 पैसा का । अभी आपके मन में भी यह सवाल होगा कि इस अद्भुत अमूल्य कार्य की सुविधा हमको कहां मिलेंगे हजारों परिवार होल बॉडी चैकअप करते होंगे हजारों महिलाएं अपना ब्रेस्ट का मैमोग्राफी करवाती होगी हर एक माता-पिता अपने बच्चों का सीबीसी करवाते होंगे पूरा परिवार पंचकर्म करता होगा परंतु सर हमें बताइएगा कि हमें सेम सुविधा अगर यह लेनी है। तो हम यहां सुविधा कहां मिल सकती है शायद यह सवाल आप सभी के मन में होगा परंतु सर मैडम आप लोगों को चिंता करने की आवश्यकता नहीं है आप यह सारी सुविधा ह। संपूर्ण महाराष्ट्र ,मध्य प्रदेश ,छत्तीसगढ़,गुजरात ,राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मैं लाखों लोग ले रहे हैं इसके माध्यम से अपने परिवार को सुरक्षित कर रहे हैं और सेवा ले रहे परंतु इस वक्त

हम छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले से बिलॉन्ग करते हैं इसलिए हमें सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि यह सुविधा हमारे शहर में कहां मिलेगी (कैंसर मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आप जिस शहर में काम कर रहे हैं उस शहर के हमारे पैनल के डॉक्टर और रेट प्रेजेंटेशन में बताना है) आपके शहर के अलावा इस कार्ड की सेवा और कहां-कहां मिल सकती है यह आपको पता नहीं है इसलिए हम आपको।

<u>स्लाइड नंबर 40</u>... सभी डॉक्टर के इनफार्मेशन की सेंटर लिस्ट की पीडीएफ आपके व्हाट्सएप पर भेज देंगे ताकि आपके पास के जिले में या फिर दूर के जिले में आपके सेवा में कौन से डॉक्टर कार्यरत है। इसकी महत्वपूर्ण जानकारी हमें तुरंत मिल सकती है।

समय के अभाव के कारण महिलाओं की मात्रा दो कैंसर पर ही बात हुई परंतु इसके अतिरिक्त और भी अन्य कैंसर की जानकारी के लिए और हमारा खान-पान कैसा होना चाहिए इसकी जानकारी के लिए साथ आपको भेंट स्वरूप दी जाएगी दो अनमोल किताबें महिला और उनका कैंसर और आहार संजीवनी यदि आप इसका अपने घर पर अच्छे से अध्ययन करते हैं तो खुद के जीवन को कैंसर से बचाने के लिए खुद के डॉक्टर बन सकते हैं।

STOP CANCER MISSION



कार्ड धारकों के लिए महत्वपूर्ण नियमावली

१) यह कार्ड आपको और आपके परिवार के 10 सदस्य को निम्नलिखित Test की ही सुविधा प्रदान करता है। 1) Whole Body Checkup(परिवार में बच्चों को छोड़कर सभी महिला एवं पुरुष के लिए।) 2) C.B.C. (Complete blood court) (बच्चों के लिए।) 3) Memmography / Sonomammography (१५ साल के उपर की सभी महिलाओं के लिए।) 4) Body detoxification by Panchakarma. (परिवार में बच्चों को छोड़कर सभी महिला एवं पुरुष के लिए।) (Snehan, Swedan & Basti) इसके अलावा किसी भी प्रकार की टेस्ट की सुविधा यह कार्ड प्रदान नहीं करता। २) किसी भी प्रकार की टेस्ट करने के लिए हेल्प लाईन नम्बर पर कॉल करके आपका समय निर्धारित (Appointment फिक्स) करना अनिवार्य रहेगा। जिससे आपका बहुमूल्य समय बचेगा, किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं होगी, हम आपको अच्छी सेवा दे पायेंगे। ३) आपकी सेवा में हेल्प लाईन नम्बर की सुविधा सोमवार से शनिवार तक १० से ५ बजे तक उपलब्ध रहेगी कृपया सहकार्य करिये।४) हेल्पलाईन नं. पर हम आपसे सम्मानित एवम् नम्र भाषा की अपेक्षा करते हैं। जो आपको अच्छी सेवा देने के लिए हमारा उत्साह बढाएगा। ५) टेस्ट करते समय आधार कार्ड या वोटिंग कार्ड दिखाना जरुरी है। ६) आपके शहर के अलावा अन्य अधिकृत सेंटर की जानकारी के लिए हेल्पलाईन नम्बर पर संपर्क करिये। ७) आपके शहर के अधिकृत सेन्टर की सूची आपको अलग से दी गई है। कृपया उसे लॅमीनेट करिएगा।

आपको और आपके परिवार में किसी को भी कोई कॅन्सर न हो इसलिए स्टॉप कॅन्सर अभियान चलाया जाता है। कृपया ऊपर दी गई नियमावली का पालन करके आपको अच्छी सेवा देने में हमारी मदद करिए।

कार्ड धारकों को निम्नलिखित टेस्ट पर प्रति व्यक्ति रिहायती दर (डिस्काउंटेड रेट)

टोटल बॉडी चेकअप	रु.
सी.बी.सी.	रु.
ब्रेस्ट सोनोग्राफी	रु.
पंचकर्म (स्नेहल, स्वेदन,बस्ती) (प्रति सिटिंग)	रु.

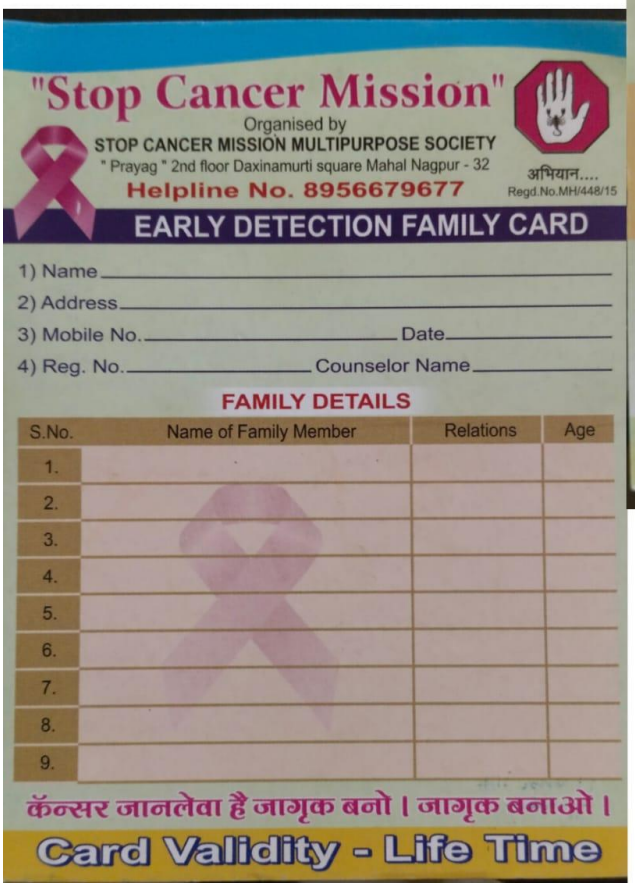
सूचना – ★भविष्य में किसी भी टेस्ट की दर बढ़ने के बाद आपको बढ़े हुए दर के अनुसार राशि देय होगी।
★ हर एक जिले के अनुसार मेडिकल चेकअप और पंचकर्म के रेट में बदलाव आयेगा।

मैंने स्टॉप कॅंसर मिशन का ट्रेनिंग प्रोग्राम सुना, दोनों अभियान समाज के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही जरुरी तथा उपयोगी अभियान है। इन दोनों भी अभियान से मैं पुरी तरह से संतुष्ट हूँ, अतः इसे पूरे भारत देश में सुचारु रुप से सुचारु रुप से चलाने हेतु मैं स्वप्रेरित होकर स्वेच्छा से अपनी यथाशक्ति से सहयोग राशि प्रदान कर रहा/रही हुँ।

धन्यवाद !

Authorised Sign. NOTE Member's Sign.

Cardholder can organised such type of cancer awareness program, in their Flat/Colony, any Meeting, Societies free of charge



"Stop Cancer Mission"

Organised by

STOP CANCER MISSION MULTIPURPOSE SOCIETY

" Prayag " 2nd floor Daxinamurti square Mahal Nagpur - 32

Helpline No. 8956679677

अभियान....

Regd.No.MH/448/15

EARLY DETECTION FAMILY CARD

1) Name

2) Address

3) Mobile No. Date

4) Reg. No. Counselor Name

FAMILY DETAILS

S.No.	Name of Family Member	Relations	Age
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

कॅन्सर जानलेवा है जागृक बनो। जागृक बनाओ।

Card Validity - Life Time

इस कार्ड की अमूल्य सेवा लाइफटाइम है। लेकिन कार्ड मिलने का समय लाइफटाइम नहीं है। जिस दिन आप भारत देश को कैंसर मुक्त बनाने के लिए और अपने पूरेपरिवार को कैंसर मुक्त परिवार बनाने के लिए अपनी इच्छा से मात्र 1101 रूपए का छोटा सा सहयोग करते हैं। उसी दिन उस इंसान को यह अद्भुत अमूल्य कार्ड पूरे परिवार की रक्षा करने के लिए भेंट स्वरूप दिया जाता

है। मतलब परिवार के 10 लोगों को 200 प्रकार के कैंसर से सुरक्षित रखने वाला अद्भुत अमूल्य कार्ड मिलने का समय सिर्फ आज के ही दिन का होता है।

इस छोटे से सामाजिक सहयोग के बदले आप दो बड़े काम कर रहे हैं। पहले स्वार्थ खुद को खुद के परिवार को 200 प्रकार के कैंसर से बचाने का कार्य इसके हकदार बने के लिए यह हुआ आपका स्वार्थ और दूसरा परमार्थ आप जिन्हें नहीं जानते उन्हें भी कैंसर मुक्त बनाने का आपका निर्णय यह आपका परमार्थ और दोनों ही चीज आपको एक ही प्लेटफार्म पर मिलती है वह है स्टॉप कैंसर मिशन।

इसके हकदार बने के लिए आपको क्या करना है? इस तरह का फॉर्म भरना है, ऐसा एक छोटा सा कार्ड भरना है, आपको 5 मिनट में रजिस्ट्रेशन नंबर प्राप्त होगा उसे नंबर के माध्यम से जितने लोगों का आप नाम इस कार्ड में डालेंगे वह सभी लोग इसका लाभ लेकर अपने जीवन को कैंसर से 100 %सुरक्षित कर सकते

हैं । मेरे प्रोग्राम को आप सभी लोगों ने बड़ी ही ध्यानपूर्वक सुना है। इसलिए मैं आपको लख-लख धन्यवाद देना चाहूंगा।

जाने के पहले प्रोग्राम खत्म करने से पहले एक बात आपको दिल से पूछना चाहूंगा, कैंसर परिवार में हो जाने के बाद परिवार कैसे बर्बाद हो जाता है? छोटे बच्चे बुजुर्ग लोगों के क्या हाल होते हैं परिवार किस प्रकार मानसिक और आर्थिक स्थिति से कैसे टूट जाता है क्या इसको समझने के लिए हमारे घर में किसी को कैंसर होना जरूरी है? बिल्कुल भी नहीं..... जो दुनिया के हाल हो रहे हैं वह हाल हमारे परिवार का ना हो, जो दुनिया में बहुत से परिवार बर्बाद हो रहे हैं, उस प्रकार हमारा परिवार बर्बाद ना हो, इसके लिए हमने इसके माध्यम से एक कदम आगे उठाकर। अपने परिवार की सुरक्षा जरूर करना चाहिए। अभी आप में से जितने लोग दिल से खुद के परिवार को कैंसर मुक्त परिवार बनाना चाहते हैं। उन सभी लोगों को मैं यहां आमंत्रित करता हूं। यहां बैठे जिन-जिन लोगों ने यह संकल्प ले चुका है दृढ़ निश्चय कर लिया है वचनबद्ध हो चुका है कि अब मैं और मेरा परिवार, मेरा अपना समाज, मेरा अपना भारत देश सदैव कैंसर मुक्त रहना चाहिए । उन सभी संकल्प वादी को मंच पर आमंत्रित करना चाहूंगा कि आप यहां आइए और अपने परिवार के लिए यह फॉर्म भरिए इस कार्ड को भरिए और अभी तक के जिंदगी का सबसे बेसकीमती तोहफा अपने परिवार को आज भेट स्वरूप दीजिए..

मैं आप सभी से एक ही बात कहना चाहूंगा

मैं यह नहीं कहूंगा कि मेरे डेढ़ घंटे के प्रेजेंटेशन को सुन लेने मात्र से आप और आपका परिवार कैंसर मुक्त हो जाएगा परंतु डेढ़ घंटे के प्रेजेंटेशन को सुनने के

बाद सिर्फ 1 मिनट में अपने परिवार को कैंसर मुक्त बनाने का निर्णय लेते हैं। और और दोनों रास्तों को अपने जीवन में शामिल करते हैं। तो 100% आप और आपका परिवार कैंसर मुक्त हो सकता है।

क्योंकि 1 मिनट में किसी की जिंदगी नहीं बदलती , परंतु आपका आजका 1 मिनट का लिया गया निर्णय पूरे परिवार की जिंदगी बदल सकता है।

आप हमेशा स्वस्थ रहें, खुशहाल जीवन व्यतीत करें आप और आपका पूरा परिवार स्वस्थ जीवन व्यतीत करें इसी मंगल कामनाओं के साथ एक बार पुनः आप सभी को मंच पर आमंत्रितकरते हुए मैं कैंसर काउंसलर डॉक्टर कमल गौतम अपने शब्द और अपनी वाणी को यही विराम करता हूं।

जय हिंद ,जय भारत